CULEGERE DESPRE RUGĂCIUNEA LUI IISUS

VOL.I

Lucrarea minții
DESPRE RUGĂCIUNEA LUI IISUS

Culegere din învățăturile Sfinților Părinți și din îndrumările oamenilor încercați, care au pus rugăciunea în lucrare.

SĂ SE ÎNDREPTEZE RUGĂCIUNEA MEA, CA TĂMÂIA ÎNAINTEA TA!

În momentele sfinte, când lumina blândă a serii pătrunde tainic prin vitralii în biserici, învăluindu-ne într-o atmosferă de taină şi har, sufletul ni se îndreaptă către Dumnezeu, folosindu-se de cuvintele Proorocului David: "Să se îndrepteze rugăciunea mea, ca tămâia înaintea Ta..." (Ps. 140, 2).
Întrebarea este de ce cerem să se îndrepteze rugăciunea noastră către Dumnezeu, ştiind că prin definiție rugăciunea este "plugăria sufletului"; este, după însuşirea ei, "însoțirea şi unirea omului şi a lui Dumnezeu, iar după lucrare susținătoarea lumii"; s-ar putea atunci îndrepta ea şi în altă parte?
Da! Rugăciunea s-ar putea, de proastă calitate fiind, să nu se îndrepteze înspre cer, ca tămâia bine mirositoare, ci să rămână fără putere, neroditoare şi moartă; ba, în cel mai nefericit caz, să se prefacă în păcat.
De aceea avem nevoie de o călăuză, care să ne învețe cum să ne rugăm şi în ce stare trebuie să fim cu sufletul şi cu trupul pentru a face o rugăciune bună. "Când porneşti să te înfățişezi înaintea Domnului, spune Sfântul Ioan Scărarul, să-ți fie haina sufletului țesută întreagă din firele nepomenirii răului"; sau în alt loc acelaşi sfânt părinte zice: "toți cei ce se duc la Împăratul ca să primească iertarea datoriilor, au nevoie de o zdrobire a inimii negrăită..."
Însăşi rugăciunea trebuie să aibă anumite calități pentru a fi primită de Dumnezeu şi nu cumva în locul miresmei celei plăcute a credinței şi dragostei, să răspândească în jur putoarea mândriei, răutății şi iubirii de avuție. "Îndulcesc bucatele undelemnul şi sarea; înaripează rugăciunea smerenia şi lacrima".
Este o realitate faptul că noi nu ştim să ne rugăm (Romani 8, 26), că de obicei rugăciunile noastre sunt lumeşti şi necurate, că în ele sunt amestecate dorințe trupeşti a căror împlinire ne-ar aduce vătămare. Rugăciunile noastre chiar în forma lor curată, în cea mai mare parte sunt slabe, lipsite de viață şi prin urmare şi fără efect.

Cum pot deveni rugăciunile noastre puternice şi pline de viață? Cum se poate reaprinde focul în cădelnița sufletului nostru şi cum suflarea de sus a harului dumnezeiesc menține aprins acest foc? Toate aceste lucruri încearcă să ni le desluşească lucrarea de față, pe care o edităm în două volume, şi o numim Sbornic.
Culegere bogată de texte, alcătuită prin anii 1936 de egumenul Hariton, ne aduce în față mulțime de părinți trăitori ai rugăciunii din mediul slav, dar nu lipsesc nici nevoitori celebri din spațiul românesc, cum ar fi Sfântul Paisie de la Neamț sau Cuviosul Vasile de la Poiana Mărului.
În centrul preocupărilor fiind mai ales rugăciunea atât de cunoscută: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul", precum şi diferite tehnici ale practicării ei, le dăm o şansă şi celor ce sunt ispitiți să păşească pe lângă adevăr, apelând la diferite sisteme necreştine orientale, în mod special la yoga.
Nădăjduim ca alături de Pateric şi Limonar, Sbornicul să fie o desfătare sufletească pentru toți cei care doresc să se ridice mai presus de nimicnicia clipei de față.

† ANDREI
Arhiepiscopul Alba Iuliei

CÂTEVA CUVINTE ALE ALCĂTUITORULUI ACESTEI CULEGERI

"Ce este rugăciunea? În ce anume stă ființa ei cea adevărată? Cum o putem învăța? De ce fel de simțire e încercat duhul creştinului care se roagă cu smerenie?
Întrebări de felul acestora ar trebui să fie îndeletnicirea neîntreruptă pentru mintea şi inima omului credincios, fiindcă în vremea rugăciunii omul stă de vorbă cu Dumnezeu, intră într-o legătură harică cu El, şi trăieşte întru Domnul. Atât Sfinții Părinți, cât şi dascălii Bisericii, ne răspund la toate aceste întrebări prin cuvinte întemeiate pe o luminare a harului; pe aceasta ei au dobândit-o ca pe un rod al rugăciunii, la care pot ajunge, deopotrivă, atât omul simplu, cât şi cel înțelept" (Ep. Nicom.).
"Creştinul nu trebuie să uite vreodată, că îi este de trebuință să se unească în întreaga lui ființă, cu Domnul şi Mântuitorul Hristos. Noi trebuie, într-adevăr, să-I facem loc, pentru ca El să se sălăşluiască în mintea şi inima noastră, iar pentru o astfel de unire cu Domnul, cel mai bun şi mai plin de nădejde mijloc, după împărtăşirea cea cu Trupul şi cu Sângele Lui, este Rugăciunea lui Iisus făcută cu mintea.
Dar oare Rugăciunea lui Iisus este poruncită şi mirenilor? Fără îndoială; este de nelipsit, pentru că, după cum s-a spus mai sus, tot creştinul trebuie să se unească în inima lui cu Domnul, iar către această unire, Rugăciunea lui Iisus este mijlocul cel mai desăvârşit" (Ep. Iustin).
Iar călugărul, din chiar clipa, în care este tuns în monahism, odată cu înmânarea metaniilor, - care se numesc şi sabie duhovnicească -, primeşte, ca pe o moştenire, Rugăciunea lui Iisus, pe care e dator să o săvârşească necurmat, ziua şi noaptea.

Din clipa în care am păşit în mănăstire, am fost prins de o râvnă pentru această moştenire călugărească, şi am avut povaţă în lucrarea ei de la stareţul meu A., care-mi dezlega toate nedesluşirile întâlnite în săvârşirea rugăciunii. Dar, după moartea stareţului, pentru a-mi lămuri aceste nedumeriri, m-am aflat nevoit să cercetez scrierile Părinţilor celor prea plini de dumnezeiască înţelepciune. Din acestea culegând eu cele mai de miez învăţături în legătură cu Rugăciunea lui Iisus, le-am trecut în scris pe toate într-un caiet şi, în acest chip cu timpul, mi-am aflat alcătuită cu timpul o culegere despre rugăciune.

Cuprinsul culegerii a crescut an de an, şi de aceia nu este aşezat într-o orânduire prea riguroasă, nici potrivit desfăşurării subiectelor; culegerea nu mi-a slujit până acum doar mie, ca un îndreptar.

Acum însă mi-a venit gândul să-mi tipăresc culegerea sau dreptarul rugăciunii, în nădejdea că, va fi poate, de ajutor vreunuia dintre aceia care îşi caută povăţuitor pentru desăvârşirea vieţii celei dinlăuntru, duhovniceşti; de asemeni, că sfaturile înţelepte, ale Sfinţilor Părinţi ca şi ale nevoitorilor din vremea noastră, pe care le-am strâns în această culegere, îi vor înlesni în bunele lor năzuinţe.

În această culegere se întâlnesc lucruri care se repetă; aceasta s-a întâmplat din dorinţa mea adâncă de a întipări cât mai puternic în minte ceea ce este scris. Tot ce mi s-a predat dintr-o încredinţare pornită din inimă, trebuie să afle la noi cea mai vie luare aminte. De asemenea lucrare cu atât mai mult avem nevoie, cu cât pretutindeni ni se descoperă sărăcia ce mai cumplită în sârguinţele de pe tărâmul vieţii duhovniceşti.

Astfel, scopul tipăririi culegerii noastre este să lămurim, prin felurite mijloace şi prin numeroase repetări, tocmai metoda de propăşire în Rugăciunea lui Iisus, să arătăm cât de mare trebuinţă este de această rugăciune în lucrarea duhovnicească, de slujire a lui Dumnezeu. Într-un cuvânt să amintim atât monahilor, cât şi tuturor celorlalţi râvnitori despre însemnătatea mântuirii sufletului, despre învăţătura cea veche a Părinţilor în lucrarea minţii, şi despre lupta cu patimile, şi aceasta cu atât mai mult cu cât astăzi, după cuvintele Ep. Ignatie, "oamenii au de cele mai multe ori, o părere foarte nelămurită şi neîntemeiată despre Rugăciunea lui Iisus. şi unii, ce se cred cu darul înţelegerii duhovniceşti, fiind socotiţi astfel şi de mulţi dintre prietenii lor, se tem totuşi de această rugăciune ca de o boală molipsitoare, vorbind de "înşelarea" cea care ar călători ca o nedespărţită tovarăşe cu toţi cei ce se îndeletnicesc cu Rugăciunea lui Iisus. În chipul acesta, ei înşişi se abat de la ea, ba îi mai învaţă şi pe alţii să fugă de această lucrare mântuitoare". Mai departe Ep. Ignatie adaogă: "Născocitorul unei astfel de învăţături, după părerea mea nu este decât diavolul, care urăşte numele Domnului nostru Iisus Hristos, ca Unul, care sfărâmă puterea lui întreagă; el se cutremură într-adevăr de acest Nume atotputernic, şi de aceea îl cleveteşte faţă de creştinii cei mulţi, pentru ca ei să lepede urma de foc, înspăimântătoare pentru cel vrăjmaş, şi mântuitoare pentru cei ce cred în Adevăr.

De acest lucru a fost îndemnat cel ce a alcătuit cartea de faţă, să adune toate învăţăturile de trebuinţă, pentru lămurirea acestei lucrări duhovniceşti, precum şi a tuturor acelor nedumeriri, care-i întâmpină pe cei ce călătoresc pe calea aceasta. Cât despre cugetător, care nici măcar să cugete nu cutează, că el s-ar putea numi pe sine un om "care săvârşeşte rugăciunea minţii", şi-a luat totuşi îndrăzneala să scoată din comorile Sfinţilor Părinţi sfaturile lor pline de înţelepciune dumnezeiască

despre neîncetata rugăciune, sfaturile ce sunt de trebuință, precum e aerul pentru a noastră răsuflare, nouă tuturor ce avem râvnă deplină pentru mântuire.
În culegerea de față, privitoare la lucrarea minții în rugăciune, au intrat aproape patru sute de cuvinte luate de la Sf. Părinți, şi de la nevoitori din zilele noastre şi, în afară de aceasta, învățături întregi luate de la cugetători prea încercați în lucrarea rugăciunii, cum sunt: Sfințitul Dimitrie al Rostovului, Arhimandritul Paisie Velicicovschi, Starețul schimonah Vasilie, precum şi de la alți lucrători ai Sfintei Rugăciuni a lui Iisus.
La sfârşitul acestei cărți este pusă sub luare-aminte a cititorului, o înşirare de titluri sub care am aflat cuvintele Părinților cuprinse aici, cu arătarea autorilor şi a cărților de unde au fost împrumutate aceste cuvinte, şi cu trimiteri la paginile culegerii de față.

Valaam, 27 iulie 1936

Igumenul Hariton

CULEGERE DESPRE RUGĂCIUNEA LUI IISUS

Lucrarea minții

PARTEA I

DESPRE RUGĂCIUNEA OMULUI CARE S-A ÎNSINGURAT ÎN CĂMARA INIMII SALE, ÎNVĂȚÂNDU-SE ŞI RUGÂNDU-SE ÎN TAINĂ

Cuvânt înainte

Printre dvs. se află mulți, care nu ştiu în ce anume stă lucrarea cea lăuntrică a omului cugetător de Dumnezeu precum nu înțeleg nici ce este cugetarea de Dumnezeu. Aceştia nu ştiu nimic despre rugăciunea ce se face cu mintea, socotind că se cuvine să ne rugăm numai cu acele rugăciuni care se află scrise în cărțile bisericeşti. Cât despre tainica vorbire pe care o săvârşeşte omul cu Dumnezeu în adâncul inimii sale şi despre foloasele care decurg dintr-însa, aceştia, câtuşi de puțin nu le cunosc şi nici n-au gustat această dulceață duhovnicească. Precum este un orb din naştere care doar aude despre lumina soarelui, dar nu ştie ce anume este această lumină, asemenea sunt şi cei care numai aud despre învățăturile cele cugetătoare de Dumnezeu şi despre rugăciune, dar de înțeles nu le înțeleg. Din pricina grosimii simțirii lor, ei se lipsesc de multe bunătăți duhovniceşti şi rămân în urmă pe calea acestor fapte bune, care duc spre o stare desăvârşită, bineplăcută lui Dumnezeu. De aceea, spre îndrumarea celor simpli, înfățişăm aici câteva lămuriri despre învățătura lăuntrică şi despre rugăciunea cea cugetătoare de Dumnezeu, pentru ca doritorul unor asemenea lucruri să înceapă, cu ajutorul Celui Prea Înalt, să le învețe, fie câtuşi de puțin.

Învățătura duhovnicească a omului celui dinlăuntru începe cu următoarele cuvinte ale lui Hristos: "Tu însă, când te rogi, intră în cămara ta şi închizând uşa ta, roagă-te Tatălui tău Celui într-ascuns" (Mat. VI, 6).

CAPITOLUL I

DESPRE ÎNDOITUL ÎNȚELES AL OMULUI, AL ÎNVĂȚĂTURII, AL RUGĂCIUNII ŞI AL CĂMĂRII

Omul este o doime: cel din afară şi cel lăuntric, al trupului şi al duhului. Cel din afară este văzut, trupesc, iar cel lăuntric este nevăzut, duhovnicesc sau potrivit cuvântului Apostolului Petru: "omul cel ascuns al inimii, întru nestricăcioasă podoabă a duhului blând şi liniştit" (I Petru 3, 4). şi Sfântul Pavel lămureşte îndoita fire omenească, spunând: "cu toate că omul nostru cel dinafară se strică, omul nostru cel dinlăuntru se înnoieşte zi de zi" (II Cor. 4,16). Aici Apostolul vorbeşte lămurit despre omul cel dinafară şi cel dinlăuntru. Astfel, omul cel dinafară se întocmeşte din mai multe mădulare, pe câtă vreme cel lăuntric ajunge la desăvârşire prin minte, prin luarea aminte la sine, prin frica lui Dumnezeu şi prin darul Domnului. Faptele omului cel dinafară sunt văzute, iar cele ale celui dinlăuntru rămân nevăzute; potrivit Psalmistului: "o prăpastie este lăuntrul şi inima omului!" (Psalm 63, 7). Tot astfel vorbeşte şi Apostolul: "cine dintre oameni ştie ale omului, fără numai duhul omului care este întru el?" (I Cor. 2,11). Singur doară Cela ce ispiteşte inima şi rărunchii, cunoaşte toate tainele omului lăuntric.

De aceea şi învățătura este o doime; cea dinafară şi cea lăuntrică întru cugetarea de Dumnezeu; de afară în înfloriturile meşteşugului vorbirii, dinlăuntru în rugăciuni; dinafară în minte ascuțită, dinlăuntru în focul duhului, de afară în lucrări iscusite ale frumuseții, dinlăuntru în privirea celor nevăzute; de afară cunoştința care îngâmfă (I Cor. 8, 1), pe cînd dinlăuntru cea care se smereşte; într-adevăr, cunoştința cea dinafară este iscoditoare, vrând să afle toate, pe când cea lăuntrică ia aminte de sine şi nimic altceva nu doreşte, decât să-L cunoască pe Dumnezeu, Căruia poate să-I spună ca David: "ție inima mea pururea ți-a vorbit; pentru Tine căuta-tu-te-a fața mea; fața Ta, Doamne neîncetat o caut" {Psalm 26, 13). şi apoi: "precum cerboaica doreşte apa izvoarelor, tot aşa Te doreşte sufletul meu pe Tine, Dumnezeule!" (Psalm 41,1).

Rugăciunea de asemenea este o doime - dinafară şi lăuntrică; cea care se face la arătare şi cea care se face în taină; cea care se săvârşeşte în adunare şi cea care se rosteşte în singurătate; rugăciunea făcută ca o îndatorire şi rugăciunea săvârşită de bunăvoie. Cea care este îndeplinită ca o rânduială şi se va face în chip văzut, după tipicul bisericesc, rugăciunea cea obştească îşi are timpurile ei: miezonoptica, utrenia, ceasurile, liturghia, vecernia şi pavecernița, rugăciuni la care oamenii sunt chemați de sunetul clopotelor, fiindcă ei trebuie să le ducă în fiecare zi Împăratului Ceresc, ca pe o cuvenită danie. Pe când rugăciunea care se face în taină, de bunăvoie, se săvârşeşte uneori fără să aibe nevoie de o vreme anumită, ci după voia fecăruia, fără nici un fel de chemare, ci numai din

imboldul duhului însuşi. Cea dintâi, adică rugăciunea bisericească, cuprinde un anumit număr de psalmi, de tropare, de canoane şi de alte cântări şi de lucrări preoțeşti, pe când cealaltă (cea tainică, cea de bunăvoie), aşa cum nu ține seamă de o vreme anumită, tot aşa nu-şi hotărăşte nici numărul rugăciunilor, ci fiecare se roagă atât cât vrea, uneori mai puțin, alteori mai mult. Cea dintâi este rostită în auzul tuturor, cu gura şi cu glas tare, pe câtă vreme ceade a doua se săvârşeşte numai cu mintea. Întâia se rosteşte în picioare, iar cea de a doua nu numai stând sau mergând, ci chiar odihnindu-te în pat; - într-un cuvînt: întotdeauna, oricînd ți s-ar întîmpla să ridici mintea către Dumnezeu. Întâia, cea obştească, se săvârşeşte în templul Domnului, în biserică, sau, în anumite împrejurări, într-o casă oarecare, în care se adună mai mulți credincioşi, pe când cea de a doua, cea însingurată, se săvârşeşte într-o încăpere încuiată, potrivit cuvîntului Domnului: "când te rogi, intră în cămara ta şi, închizând uşa ta, roagă-te Tatălui tău Celui într-ascuns" (Mat. 6, 6).

Tot astfel cămara este şi ea o doime; una din afară şi alta lăuntrică, materială şi duhovnicească; cea materială este lucrată din lemn sau din piatră, iar cea duhovnicească este inima sau mintea; sau, după cuvintele Sfântului Teofilact gândul cel tainic. Acestea sunt unul şi acelaşi lucru (Coment. la Matei, cap. 6). De aceea, cămara cea materială stă într-un singur loc, pe când cea duhovnicească este pretutindeai purtată împreună cu omul; oriunde s-ar afla omul, se află cu el şi inima lui întotdeauna, iar înlăuntrul inimii sale el se poate încuia cu mintea, adunându-şi gândurile şi se poate ruga lui Dumnezeu în taină - fie aflându-se în mijlocul oamenilor, fie chiar stând de vorbă cu ei.

Rugăciunea lăuntrică, când se întîmplă ca cineva, în vreme ce se află în mijlocul oamenilor, să fie mişcat de Duhul spre săvârşirea ei, nu are nevoie nici dc gură, nici de slovă tipărită, nu se foloseşte de mişcarea limbii, nici de glasul gâtlejului (deşi aceasta se întîmplă uneori şi în singurătate), ci doar numai de ridicarea mâinii spre Dumnezeu şi de adâncirea omului în sine însuşi, lucrare ce se poate împlini în orice loc.

Cămara materială, a omului ce se linişteşte într-însa, închide o singură ființă, pe când cea lăuntrică, cea duhovnicească, îi face loc şi lui Dumnezeu şi întregii împărăţii Cereşti, potrivit cuvintelor evanghelice ale lui Hristos însuşi: "Împărăția lui Dumnezeu este înlăuntrul vostru" (Luca 17, 21).

Acest text este astfel lămurit în cuvintele Sf. Macarie Egipteanul: "inima este un prea mic vas, dar într-însa sunt îngerii, este viața şi împărăția, într-însa sunt cereştile cetăți, într-însa sunt toate comorile harului".

În încăperea lăuntrică, în cămara inimii, omul trebuie mai des să se închidă, decât între pereții cei văzuți şi, adunându-şi acolo toate gândurile, să-şi înfăţişeze mintea înaintea lui Dumnezeu, să se roage Lui în taină, cu toată căldura duhului şi cu credință vie, iar odată cu acestea, să se învețe întru cugetarea de Dumnezeu, pentru ca astfel să poată creşte până la statura bărbatului desăvârşit.

CAPITOLUL II

DESPRE RUGĂCIUNEA CARE ÎL ÎNCĂLZEŞTE PE OM ŞI ÎL UNEŞTE CU DUMNEZEU ÎN DRAGOSTE

Înainte de toate trebuie să se ştie că orice creştin - dar mai ales o faţă duhovnicească- trebuie, după datoria chemării sale, să se îngrijească prin orice mijloc şi întotdeauna, să se unească cu Dumnezeu Ziditorul, Cel plin de dragoste; Făcătorul de bine, şi cel mai mare Bun al său, de care şi pentru care a fost zidit, căci sufletul făcut de Dumnezeu, nimic altceva nu se cuvine să aibă în miezul cugetului său, adică în ţelul său cel din urmă, decât pe Dumnezeu Însuşi, de la care şi-a primit el viaţa şi firea şi pentru care de-a pururi trebuie să trăiască, fiindcă tot ce se vede pe pământ, tot ce este îndrăgit şi dorit de oameni: bogăţia, slava, soţia, copiii - într-un cuvânt, toate cele frumoase, dulci şi iubite în lumea aceasta, nu sunt proprii duhului, ci numai trupului şi, fiind arătări vremelnice, repede vor trece ca o umbră. Pe câtă vreme duhul, ca unul ce după a sa fire este veşnic, îşi poate găsi o pace veşnică numai într-unul Veşnic Dumnezeu, ca întru bunul cel mai înalt al său, mai frumos decît frumuseţile, mai dulce şi mai iubit decât toate cele dulci şi iubite, întocmai ca în locul firesc, de unde a purces şi unde iarăşi trebuie să se întoarcă. Căci precum trupul; venind din pământ, în pământ iarăşi se întoarce, tot aşa şi duhul, venind de la Dumnezeu, la Dumnezeu se întoarce şi întru El petrece, fiindcă tocmai de aceea a şi fost creat de Dumnezeu, ca de-a pururi să petreacă în Dumnezeu. şi noi de aceea, în această vremelnică viaţă, cu sârguinţă trebuie să căutăm unirea cu Dumnezeu, ca să ne învrednicim să fim cu El şi acum şi în viaţa viitoare, în veci.
Dar nimeni nu poate să ne unească cu El decât numai prin dragostea care izvorând din inimă, îşi merge drumul ei până la capăt. Căci şi femeia păcătoasă din Evanghelie, tocmai de aceea a şi primit de la Domnul atâta covârşitoare milă spre iertarea păcatelor şi unire neclintită cu El "pentru că mult a iubit" (Luca 7, 47). El îi iubeşte pe cei ce-L iubesc, se alipeşte de cei ce se alipesc de El, stă de faţă înaintea celor ce-L caută şi revarsă îmbelşugată dulceaţă asupra celor dornici a se desfăta de dragostea Lui.
Pentru ca omul să poată trezi în inima sa atâta dragoste spre a se uni cu Domnul în nedespărţita unire a dragostei, omul are nevoie să împlinească lucrarea rugăciunii cât mai adeseori, ridicându-şi mereu mintea la Dumnezeu. Căci aşa cum o flacără se măreşte pe măsură ce mai adesea punem lemne pe foc, tot aşa şi rugăciunea ce des se săvârşeşte cu adâncirea minţii în Dumnezeu, trezeşte în inimă dumnezeiască dragoste care înflăcărându-se, va înfierbânta omul lăuntric în întregime, îl va lumina şi-l va învăţa. Ea îi va arăta tot ce îi este necunoscut şi tainic în adâncul înţelepciunii şi-l va face asemenea unui înflăcărat serafim de foc, neîncetat stând cu duhul în faţa lui Dumnezeu, privind la El cu mintea şi astfel sorbind o negrăită dulceaţă dumnezeiască.

CAPITOLUL III

RUGĂCIUNEA ROSTITĂ CU GURA, DAR FĂRĂ LUAREA AMINTE A MINŢII, ESTE ZADARNICĂ

Ar fi nimerit să amintim aici câteva texte apostolice despre rugăciunea cea făcută cu duhul şi cu mintea, ce nu sunt aşa de lămurit înţelese, iar prin aceasta să punem început bun în adâncirea acestei învăţături.

În Epistola către Efeseni, Sf. Apostol Pavel ne sfătuieşte să ne rugăm cu duhul: "faceți în toată vremea - spune el - întru Duhul, tot felul de rugăciuni şi de cereri" (Efes. 6,18). Acelaşi Apostol în Epistola I către Corinteni spune: "duhul mi-e în rugăciune, dar mintea mea este neroditoare" (I Cor.14,14).

Însă cum se întîmplă oare, că omul se roagă cu duhul, dar mintea lui rămâne neroditoare?

Cuvântul "duh" este înțeles în Sfânta Scriptură în felurite chipuri. Uneori el se întrebuințează în locul respirării, alteori în locul sufletului sau chiar în locul unei dorinți oarecare, sau al unui alt gând de început bun sau rău, precum, de asemenea, în locul vreunei virtuți sau al vreunui viciu, cum sunt: duhul smereniei, duhul dragostei, duhul milosârdiei şi cele potrivnice lor: duhul mîndriei, duhul urii, duhul iubirii de arginți şi altele. Alteori, iarăşi cuvântul "duh" este pus în locul vreunui dar oarecare al Sfântului Duh, ca de pildă: duhul înțelepciunii, duhul înțelegerii, duhul vederii şi altele. Iar uneori, chiar în locul minții, precum stă scris la acelaşi Apostol: "să vă primeniți - zice el - în duhul cugetului vostru" (Efes. 4, 23).

Sfătuindu-i pe efeseni să se roage cu duhul, în locul duhului apostolul pune însăşi mintea pe care omul ce se roagă trebuie s-o îndrepte către Dumnezeu.

Scriindu-le însă corintenilor, când le vorbeşte de duhul celor ce se roagă şi de mintea ce rămâne neroditoare - în acest loc el pune cuvântul "duh" în locul glasului şi al răsuflării omului, ca şi cum ar spune către ei: ce folos aveți voi, corintenilor, dacă vă rugați numai cu glasul răsuflării voastre, iar mintea nu vă ia aminte la rugăciune, ci îşi închipuie felurite lucruri? Ce folos aveți dacă vorbiți multe cu limba, iar cu mintea nu luați aminte la cele ce grăiți? Chiar dacă ai rosti mii de cuvinte cu limba, ce folos vei trage, o, omule! şi dacăvei cânta din toată puterea gâtlejului, atât cât îți va îngădui răsuflarea, iar mintea nu va sta înaintea lui Dumnezeu şi nu-L va vedea, ci gândurile ei altundeva o vor abate? O asemenea rugăciune nu-ți va fi de nici un folos, nici de Dumnezeu nu va fi auzită şi va rămâne neroditoare. Prea bine a judecat Sf. Ciprian, când a spus: "cum vrei oare să fii auzit de Dumnezeu, când tu nu te auzi nici pe tine însuți? Vrei ca Domnul să-şi aducă aminte de tine când te rogi, dar tu nu-ți aduci aminte nici de ființa ta însăți?" Apostolul ne aduce drept pildă corintenilor şi totodată şi nouă tuturor, când spune: "mă voi ruga cu duhul, dar mă voi ruga şi cu mintea; voi cânta cu duhul, dar voi cânta şi cu mintea" (I Cor.,14,15). Când mă rog deci cu limba şi cu glasul, vrea să le spună el acestora, care iese din răsuflarea mea, atunci neapărat trebuie să mă rog şi cu mintea.

CAPITOLUL IV

RUGĂCIUNEA SCURTĂ DAR ADESEORI FĂCUTĂ E MAI DE FOLOS DECÂT CEA LUNGĂ

Cu privire la rugăciunea făcută de minte în inimă, am aflat de la cei iscusiți în cugetarea de Dumnezeu că e mai înflăcărată şi mai de folos rugăciunea scurtă, dar lucrată ades, decît cea lungă.

De altminteri şi rugăciunea lungă e foarte folositoare, dar numai pentru cei desăvârşiţi, iar nicidecum pentru cei începători. Mintea omului, care nu e deprinsă cu ea, nu poate rămâne multă vreme în rugăciune lungă în faţa lui Dumnezeu, ci omul e biruit de obicei de neputinţa nestatorniciei minţii, este risipit între cele din afară şi de aceea într-însul repede se răceşte căldura duhului. O astfel de rugăciune nu mai este rugăciune, ci numai tulburare a minţii, ce se naşte de pe urma abaterii gândurilor când într-o parte când într-alta; şi aceasta se întâmplă adeseori la cântările bisericeşti de obşte cât şi în pravilele ce se citesc îndelung prin chiliile călugărilor. Pe câtă vreme rugăciunea cea scurtă, dar ades făcută, este mult mai statornică, fiindcă mintea, aducându-se pentru multă vreme în Dumnezeu, o poate săvârşi cu mare căldură. De aceea şi Domnul spune: "când vă rugaţi nu grăiţi multe" (Matei, 6, 7), căci nu după mulţimea cuvintelor voastre veţi fi auziţi. şi Sf. Ioan Scărarul învaţă: "nu încercaţi să spuneţi multe, ca să nu vi se împrăştie mintea în căutarea cuvintelor. Un singur cuvânt al vameşului a atras mila lui Dumnezeu şi un singur cuvânt rostit cu credinţă l-a mântuit pe tâlhar. O polilogie, adică zicerea de rnulte cuvinte, când este întinsă peste măsură într-o rugăciune risipeşte mintea în închipuiri, pe câtă vreme monologhia, zicerea unui singur cuvânt, ajută minţii să se adune".

Dar va întreba cineva: pentru ce, în Epistola către Tesaloniceni, Apostolul spune: "neîncetat rugaţi-vă"! (I Tes. 5,17).

În Scriptură despre un lucru ce se face ades se zice de obicei că e săvârşit necurmat. Astfel, de pildă: "preoţii intră pururea în cea dintâi a templului, săvârşind slujbele dumnezeieşti (Evrei, 9, 6), asta înseamnă în toate ceasurile hotărâte pentru ele, iar nu chiar neîncetat; ziua şi noaptea cât de des, dar nu fără nici o ieşire. Iar dacă preoţii petreceau fără ieşire în biserică, păzind focul ce se pogora din cer şi punând mereu lemne dedesubt, ca să nu se stingă, totuşi, ei nu făceau aceasta cu toţii deodată împreună, ci schimbându-şi cetele, precum se scrie şi de Sf. Zaharia: "săvârşea înaintea lui Dumnezeu cele preoţeşti în rândul cetei sale" (Luca 1, 8). Tot astfel trebuie să cugetăm şi despre rugăciune, despre care Apostolul porunceşte să se facă neîncetat, fiindcă îi este cu neputinţă unui om să petreacă în rugăciune aşa fel, încât să n-o întrerupă nici ziua, nici noaptea. El are nevoie de vreme şi pentru alte lucruri, pentru îndeletnicirile trebuincioase casei, vreme de lucru, vreme pentru convorbiri, vreme să mănânce şi să bea, vreme de odihnă şi de somn. Cum am putea, prin urmare, să ne rugăm neîncetat, altminteri decât printr-o deasă rugăciune? Iar o rugăciune ades făcută se schimbă într-o rugăciune neîncetată. Astfel îngrijeşte-te ca rugăciunea ta deasă, dar scurtă, să nu sporească prin cuvinte de prisos, aşa cum învaţă şi Sfinţii Părinţi despre aceasta. Sf. Teofilact, în tâlcuirea Evangheliei de la Matei, scrie: "nu se cuvine să lungim rugăciunile, ci mai bine este să ne rugăm puţin, dar des" (Cap. VI). Iar la Sf. Ioan Gură de Aur, în omiliile asupra epistolelor Sf. Pavel, stă scris astfel: "cine rosteşte lucruri de prisos în rugăciune, acela nu se roagă, ci grăieşte în deşert." (Sf. Ioan Gură de Aur, Ep. către Ef. VI omilia 24). Afară de aceasta, tot în tâlcuirea aceluiaşi loc din Evanghelie, Teofilact spune: "orice vorbă de prisos este grăire în deşert". Precum a spus Apostolul: "mai bine vreau să rostesc cinci cuvinte cu înţelegere, decât zece mii într-o minte risipită" (I Cor. 14, 19). E mai bine deci să înalţ către Dumnezeu o rugăciune scurtă, dar cu luare aminte, decât să rostesc nenumărate cuvinte la care nu iau seama şi să umplu în zadar văzduhul cu vorbele şi cu glasul meu.

Afară de aceasta, cuvintele Apostolului mai sus pomenite: "neîncetat vă rugați" (I Tes. 5, 17) trebuiesc tâlcuite în înțelesul rugăciunii celei săvârşite cu mintea, fiindcă mintea într-adevăr poate fi totdeauna îndreptată spre Dumnezeu şi I se poate ruga Lui neîncetat.

Astfel începe acum, omule, să te îndeletniceşti cu răgaz de învățătura ce ți s-a arătat în numele Domnului începe, potrivit îndemnului Apostolului care spune aşa: "orice săvârşiți cu cuvîntul sau cu lucrul, pe toate întru numele Domnului Iisus să le faceți" (Col. 3,17). Aceasta este ca şi cum s-ar spune: faceți totul în cuget bun şi nu atât din dorința de a avea folos voi înşivă, chiar dacă acest folos ar fi el duhovnicesc, ci spre slava lui Dumnezeu, pentru ca în toate cuvintele, faptele şi gândurile voastre, numele Domnului Iisus Hristos, Mântuitorul nostru să se proslăvească.

Dar mai întâi de toate, tu lămureşte ție însuți printr-o scurtă tâlcuire: despre ce anume este această rugăciune?

Rugăciunea este suirea minții şi a gândurilor Ia Dumnezeu. Să te rogi, înseamnă să te înfățişezi în duh înaintea lui Dumnezeu, să priveşti la El cu ochii minții fără abatere şi de vorbă să stai cu e1, într-o teamă plină de evlavie şi încredere.

Adună-ți astfel toate gândurile şi lepădând toată grija vieții celei din afară, îndreaptă mintea ta către Dumnezeu.

RUGĂCIUNEA

I. Rugăciunea îşi are treptele ei. Treapta întâi este rugăciunea trupului, cea a cititorilor făcută în picioare şi a metaniilor. Mintea se împrăştie, inima nu încearcă nici un simțământ, nici o bucurie: omul are nevoie aici de răbdare, de trudă, de sudoare. Totuşi, fără să ții seamă de toate acestea, hotărăşte-ți anumite măsuri şi roagă-te.

Treapta a doua este rugăciunea cugetării: mintea s-a deprins să se reculeagă în ceasul rugăciunii, pe care o rosteşte în întregimea ei, fără risipiri. Mintea se topeşte laolaltă cu slova scrisă şi o rosteşte ca şi cum ar fi cugetat-o ea însăşi.

Treapta cea de a treia este rugăciunea simțirii: prin luarea-aminte, inima se încălzeşte şi ceea ce adineauri era gând, ajunge aici simțire, însă aici - simțirea ca nevoie şi cerință. Cine a ajuns la simțire, acela se roagă fără cuvinte, fiindcă Dumnezeu este un Dumnezeu al inimii. De aceea, abia de aici începe hotarul sporirii întru cele ale rugăciunii, pentru ca, stând la rugăciune - să treci din simțire în simțire. Pe această treaptă citirea poate să înceteze, precum şi stăruința gândului, dar să se păstreze petrecerea în această simțire, cu semnele proprii ale rugăciunii. Când simțirea rugăciunii va ajunge la starea de rostire neîncetată atunci va începe rugăciunea cea duhovnicească, care este un dar al Duhului de la Dumnezeu, ce se roagă El pentru noi întru noi. Aceasta este cea din urmă treaptă pe care o poate atinge rugăciunea, deşi se spune că mai este o rugăciune la care poate ajunge duhul nostru şi care trece dincolo de hotarele stărilor cunoscute cugetării, precum se află scris la Sf. Isaac Sirul.

Cel mai înlesnit mijloc de suire înspre această stare de rugăciune este acela de a ne însuşi rugăciunea lui Iisus prin câştigarea deprinderii ei şi înrădăcinarea ei în adâncul ființei noastre.

Bărbații cei mai încercați în viața duhovnicească înțelepțiți de Dumnezeu, au aflat acest unic mijloc simplu şi totodată atotlucrător, în stare de a trece sub pecetea duhului toate lucrările noastre

lăuntrice şi întreaga noastră viață de nevoință duhovnicească. Ei au lăsat, în îndrumările lor, rânduieli până la amănunțit cu privire la această rugăciune.
Ostenindu-ne şi aflându-ne nevoința (asceza) noi căutăm curățirea inimii şi reîntemeierea duhului. Spre ținta aceasta duc două căi: calea cea lucrătoare, adică umblarea potrivit nevoințelor amintite, precum şi calea cea văzătoare, adică a reîntoarcerii minții la Dumnezeu. Într-una, sufletul se curăță pe sine şi-L primeşte pe Dumnezeu; în cealaltă, Dumnezeu, care potrivit cu ochiul inimii, arde orice necurățenie şi vine să se sălăşluiască în acest suflet ajuns fără de prihană. Iar această cale din urmă rămâne numai la rugăciunea lui Iisus, despre care Sf. Grigorie Sinaitul spune: "pe Dumnezeu îl dobândim ori prin fapte lucrătoare şi strădanie, ori prin chemarea cu meşteşug a numelui lui Iisus", şi apoi că "întâia cale mai lungă este decât cea de a doua, care e mai grabnică şi aducătoare de rod". De aceea, unii au ajuns să dea rugăciunii lui Iisus o întâietate față de toate celelalte nevoințe. Ea ne aduce, într-adevăr, luminarea, întărirea, împrospătarea, îi biruie pe toți vrăjmaşii văzuți şi nevăzuți şi îl ridică pe om la Dumnezeu. Iată cât de atotputernică şi de atotlucrătoare este, iar numele Domnului Iisus este visteria tuturor darurilor celor bune, a puterilor şi a vieții celei din duh.
Urmează de aici, în chip firesc, că oricare dintre cei ce au aflat pocăință sau doar au început să-L caute pe Dumnezeu, pot şi încă trebuie să primească, chiar de îndată o îndrumare desăvârşită pentru săvârşirea rugăciunii lui Iisus, iar odată cu ea să fie îndrumați şi în toate celelalte lucrări, pentru că pe calea aceasta noi putem mai repede să ajungem puternici şi mai repede să ajungem a vedea duhovniceşte şi să pătrundem până la lumea lăuntrică. Pentru că nu ştim nimic despre tăria aceleia, unii sau chiar cei mai mulți se opresc la lucrările trupului şi ale sufletului, irosindu-şi aproape fără de vreun folos, ostenelile şi vremea.
Lucrarea aceasta se numeşte "cea meşteşugită" sau a "măiestriei" şi este foarte simplă. Stând cu trezvia minții şi cu întreaga luare aminte în inimă, tu rosteşte neîncetat: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă" şi aceasta fără nici un fel de plăsmuire a vreunui chip sau arătări, potrivit credinței că, Domnul te vede şi El este cu luare aminte la tine.
Trebuie neapărat să păstrăm toată puterea minții în inimă şi în tot timpul lucrării să oprim puțin şi răsuflarea, vădind astfel încordarea vrerii noastre. Dar cerința cea mai de seamă este credința că Dumnezeu ne stă aproape şi ne aude pe noi. Astfel, spune-ți tu rugăciunea în ascuțimea auzului suprafiresc al lui Dumnezeu.
La început rugăciunea aceasta multă vreme rămâne numai în starea lucrătoare, ca o lucrare oarecare din afara ta, apoi trece în starea minții şi, în sfârşit, se înrădăcinează în inimă.
Se petrec uneori adevărate rătăciri de la calea cea dreaptă a acestei rugăciuni. De aceea, trebuie să o învățăm de la cel ce o cunoaşte cu adevărat. Rătăcirile țin mai mult de locul în care ni se opreşte luarea aminte - în cap sau în piept.
Cine a ajuns să aibă luarea aminte înfiptă în inimă, e în afară de primejdie. Dar încă mai ferit de primejdie este acela care cade cu durere la fața lui Dumnezeu în fiecare clipă cu zdrobirea inimii şi cu rugăciunea care se face mereu pentru izbăvirea de tot felul de înşelări.
2. Cine nu are rugăciunea lăuntrică, rugăciunea minții, acela nu are nici un fel de rugăciune, fiindcă numai rugăciunea lăuntricăeste adevărată rugăciune, bine plăcută şi bine primită de Dumnezeu. Ea trebuie să ajungă să fie sufletul cuvintelor ce se rostesc în închinarea cea din cămara noastră sau la

biserică; aşa că, atâta vreme cât ea nu se află în aceste cuvinte, închinările cele din afară au o înfăţişare de rugăciune, dar nu sunt însăşi rugăciunea.
Deoarece rugăciunea, ce este oare? Rugăciunea este suirea minţii şi a inimii la Dumnezeu, spre proslăvirea şi mulţumita lui Dumnezeu, precum este şi cererea bunurilor sufleteşti şi trupeşti ce ne sunt de trebuinţă. Esenţa rugăciunii este, prin urmare, această suire, care începe din adâncul inimii, şi merge cu mintea până la Dumnezeu. Dacă mintea stă trează în inimă, înaintea feţei lui Dumnezeu şi, umplându-se de evlavia cuvenită, începe să-şi reverse inima în faţa Lui. Iată că s-a şi săvârşit rugăciunea minţii! şi aşa, orice rugăciune trebuie să fie. Rugile din afară ce se desfăşoară prin cuvinte, cele ce se citesc acasă sau la biserică, îi dau numai vorba sau forma; pe câtă vreme duhul sau fiinţa rugăciunii este purtată de fiecare în sinea lui însăşi, în mintea şi în inima lui. Toată rânduiala noastră de rugăciuni bisericeşti, toate rugăciunile orânduite spre întrebuinţare în casa omului, au însuşirea de a întoarce mintea către Dumnezeu. Cel care le săvârşeşte, chiar dacă nu este atât de atent, nu poate să nu se întoarcă cu gândul la Dumnezeu, afară doar de nu este cu totul nebăgător de seamă la lucrarea ce o săvârşeşte.
3. Nimeni nu poate ocoli rugăciunea minţii. Noi nu putem să nu ne înălţăm cu rugăciunea la Dumnezeu, fiindcă aceasta o cere firea noastră gânditoare. Iar noi nu ne putem ridica la Dumnezeu altfel decât prin lucrarea minţii; fiindcă Dumnezeu este o fiinţă cugetătoare. Este într-adevăr, o rugăciune a minţii care se face prin cuvinte sau din afară - în casă sau în biserică - şi este o rugăciune a minţii în ea însăşi fără nici o formă sau de stare trupească dar oricum ar fi amândouă, fiinţa rugăciunii este una şi aceeaşi. Atât în forma cea dintâi cât şi în cea de a doua, ea este aşezată cu poruncă şi pentru mireni. Mântuitorul a poruncit să intrăm în cămara noastră şi să ne rugăm acolo lui Dumnezeu Tatăl, în taină. Această căămară, după cum o tâlcuieşte Sf. Dimitrie al Rostovului, înseamnă inima. Drept urmare, cuvântul Domnului ne dă poruncă să ne rugăm în taină, cu mintea, lui Dumnezeu. Această poruncă se întinde asupra tuturor creştinilor. Iată ce porunceşte şi Apostolul Pavel, când spune: "săvârşiţi în tot timpul, în duhul, toată felurimea de rugăciuni şi de cereri" (Efes. 6,18). El ne dă poruncă să facem rugăciunea minţii - rugăciunea duhovnicească- şi porunceşte aceasta tuturor creştinilor să se roage neîncetat (I Tes. 5,17) Iar ca să te rogi neîncetat, nu poţi altfel decât cu rugăciunea minţii în inimă...
Când ne sculăm dimineaţa, să ne întemeiem încă mai puternic în inima noastră faţă cu Dumnezeu prin rugăciunea dimineţii şi după aceea să ne vedem de lucrul nostru - care de Dumnezeu ni s-a hotărât - dar fără să rupem firul simţirii şi luării aminte ce ne leagă de El.
4. "Cântaţi în inimile voastre lui Dumnezeu, mulţumindu-I în psalmi, în laude şi cântări duhovniceşti" arată rugăciunea rostită cu glas ce se face prin cuvinte, iar cuvintele: "cântaţi în inima voastră lui Dumnezeu" arată rugăciunea lăuntrică ce se face cu mintea în inimă.
Psalmii, cântările, laudele, imnele, odele, sunt denumirile felurite ce se dau cântărilor bisericeşti. E foarte greu să arăţi deosebirile dintre ele, pentru că atât după cuprins cât şi după formă, ele se aseamănă foarte mult. Toate sunt rodiri ale duhului de rugăciune. Nevoindu-te în rugăciune, duhul îl proslăveşte pe Dumnezeu, îi mulţumeşte şi înalţă către El cererile sale. Toate aceste desfăşurări ale duhului de rugăciune nu sunt despărţite în duh şi nu se ivesc unele fără altele. Rugăciunea când este pusă în mişcare, trece dintr-o formă într-alta, câteodată de mai multe ori, în vremea când cineva se

roagă. Dacă o vei rosti tare prin cuvinte, se va vădi ca o rugăciune glăsuită, dacă se va numi psalm, imn sau odă - se va numi aşa şi rugăciunea ta. De aceea, nu ne vom sili să ţintuim vreo deosebire după denumiri. Prin ele Apostolul a vrut numai să cuprindă toate felurimea rugăciunilor care se rostesc prin cuvânt. Sub denumirile lor ar intra şi toate rugăciunile ce se întrebuinţează acum la noi. La noi sunt în folosinţă, în afară de Psaltire, cântările bisericeşti cu stihoavnele, acatistele şi rugile de tot felul, ce sunt cuprinse în cărţile de rugăciuni. Dar nu vei greşi dacă, citind cuvintele Apostolului despre rugăciunea glăsuită, vei înţelege sub numele lor şi aceste rugăciuni cu glas care sunt întrebuinţate la noi. Puterea nu stă în cutare sau cutare rugăciune glăsuită, ci în felul cum se săvârşeşte. Cum trebuie săvârşite rugăciunile cu glas, Apostolul o arată în cuvîntul "duhovniceşti". Rugăciunile sunt duhovniceşti pentru că ele se nasc şi rodesc dintru început în duh şi din duh se revarsă. şi se numesc încă mai mult duhovniceşti pentru că se nasc şi rodesc prin darul Sfântului Duh. Atât Psaltirea cât şi toate celelalte rugăciuni glăsuite n-au fost dintru început astfel. Ci la început ele au fost curat duhovniceşti, apoi au fost îmbrăcate în cuvânt şi au ajuns rostite în afară. Dar cuvântul ce le-a înveştmântat, n-a îndepărtat duhovnicescul din ele. şi acum ele sunt glas numai la arătare, dar în ceea ce priveşte puterea lor, ele sunt duhovniceşti...

Din astfel de lămurire se vede că dacă noi vom voi să tragem o învăţătură din cuvântul Apostolului despre rugăciunea rostită cu glas tare, atunci iată ce vom primi: tu să intri în duhul rugăciunilor pe care le auzi şi le citeşti şi; zămislindu-le din nou în inima ta, de acolo înalţă-le lui Dumnezeu, ca şi cum ele ar fi născute din inima ta, sub înrâurirea darului Duhului Sfânt. Aceasta este o lege care limpezeşte hotărât fiinţa rugăciunii spusă tare, aşa cum e plăcută lui Dumnezeu, dar cum poţi ajunge la ea? Cuprinde cu înţelegerea, îmbrăţişează cu simţirea, învaţă chiar pe de rost rugăciunile pe care vrei să le citeşti în rugile tale rostite cu glas. Numai aşa, când te vei aşeza la rugăciune, nu vei rosti ceva străin, ci ceea ce se află chiar în inima ta, întru a sa desăvârşită simţire.

5. "Vorbiţi între voi în psalmi şi în laude şi în cântări duhovniceşti, lăudând şi cântând Domnului în inimile voastre" (Efes. 5,19).

În ce legătură de idei am putea primi aceste cuvinte? Oare în înţelesul că numai atunci să cântaţi cu gura şi cu inima când vă veţi umple de Duh? Sau în înţelesul că dacă voiţi să vă umpleţi de Duhul, atunci să cântaţi? Cântarea cu gura împreună cu inima este socotită oare ca urmarea preaumplerii de Duhul sau se arată ca un mijloc ce duce spre această umplere?

Coborârea Duhului nu stă în puterea noastră, ea vine aşa cum binevoieşte Duhul însuşi. Iar când vine, pricinuieşte marea trezire a puterilor duhului nostru însuşi. Atunci, lauda lui Dumnezeu se împlineşte de la sine. Libertatea noastră este cu putinţă să se vadă întrucât este vorba să îngăduim lauda aceasta să ne cânte în inimă, sau s-o destăinuim şi cu limba spre auzul tuturor. Cuvintele acestea de mai sus, prin urmare, trebuiesc luate nu în întâiul, ci în al doilea înţeles. De voiţi să vă umpleţi cu Duhul, atunci, cântaţi! Cântarea va trezi duhul tău care va pregăti calea pentru primirea Duhului sau te va pune în starea de a simţi lucrarea lui. Fericitul Teodorit spune că Apostolul introduce o duhovnicească încântare, când spune: "umpleţi-vă de Duhul", şi arată cum trebuie să ajungem acolo şi anume: "neîncetat cântând lui Dumnezeu adâncindu-vă în voi înşivă şi deşteptând pururea cugetul vostru. E ca şi cum ai adăuga: prin mijlocirea cântării celei cu limba şi cu inima.

Nu e mai greu de înțeles, că în lucrarea aceasta lucrul de căpetenie nu mai e sunetul dulce al cântării, ci cuprinsul celei cântate. Puterea ei de înrâurire e asemenea unei cuvântări scrise cu înflăcărare, care îl înflăcărează pe cititor. Tot aşa se petrece şi cu cântările bisericeşti. Psalmii, imnurile şi odele - pesnele bisericeşti sunt în firea lor revărsări de simțiri evlavioase către Dumnezeu care ne mişcă cugetul. Duhul lui Dumnezeu i-a umput pe aleşii Săi şi ei şi-au rostit plinătatea simțămintelor lor în cântări. Cel ce le cântă cum trebuie, poate, pe o cale răsturnată să ajungă la simțămintele destăinuite de ele şi prealipindu-se cu ele, să se apropie de starea vrednică să primească lucrarea Sfântului Duh, sau să-şi facă potrivit duhului lui la această lucrare. şi aceasta este tocmai însemnătatea cântărilor bisericeşti, ca prin mijlocirea lor să încingem şi să înflăcărăm scânteia cea de dar, care stă ascunsă în noi. Scânteia aceasta ne este dăruită prin Sfintele Taine. Pentru ca s-o aprindem şi s-o preschimbăm în flacără s-au rînduit psalmi, cântări, imne şi ode duhovniceşti. Ele lucrează asupra acestei scântei a darului în acelaşi chip cum lucreazăşi vântul asupra oricărei scântei, care s-a cuibărit într-o materie ce poate să ia foc.

Dar să ne dăm seama, că o astfel de lucrare nu poate fi a cântărilor decât numai dacă odată cu folosirea lor se întovărăşeşte curăția inimii, aşa cum spune Sf. Ioan Gură de Aur, călăuzit în cuvântul acesta de chiar Sf. Apostol Pavel. Dar şi alte condițiuni sunt arătate la acelaşi loc şi anume: întâia cere să fie duhovniceşti cântările şi a doua ca să nu se cânte numai cu limba, ci şi cu inima.

Aşa, psalmodia bisericească pentru ca să ducă la preaumplerea cu duhul, Apostolul cere ca aceste cântări să fie duhovniceşti, cuvânt sub care trebuieşte înțeles nu numai că acestora li se cere să fie duhovniceşti după cuprinsul lor, ci să fie mişcătoare de Duh; să fie ele singure un rod al Duhului, sau ele să se reverse din inimi pline de Duh. În alt chip ele nu pot duce spre umplerea cu Duhul. Este potrivit legii care spune, că ceea ce s-a spus în cântare, aceia se dă celui care cântă.

Cerința apostolică cea de a doua spune, că aceste psalmodii să se cânte nu numai cu limba ci şi cu inima. Se cere prin urmare, nu numai să înțelegem cântarea, ci încă să intrăm în aceiaşi simțire cu ea sau să primim în inimă cuprinsul ei şi s-o cântăm în aşa fel ca şi cum ar izvorî din chiar inima noastră. Iar în apropierea acestui loc citat cu încă altele ni se descoperă că în vremurile apostolice nu cântau decât numai aceia care se aflau într-o stare sufletească, ceilalți intrau după aceasta şi ei într-o stare asemănătoare cu a lor - şi aşa întreaga adunare bisericească cânta şi lăuda pe Domnul nu în alt chip, decât în inimă. Ce poate fi de mirare, dacă în urma acestor cântări toată adunarea se şi umplea de Duhul? Ce comori se ascund în comorile bisericeşti, dacă ele se săvârşesc cum trebuie?

Sfântul Ioan Gură de Aur se întreba: "ce înseamnă cuvintele acestea": "cântând în inimile voastre Domnului?" Asta se tâlcuieşte: începe această lucrare în luare aminte, căci cei care nu au luare aminte de sine, cântă fără folos, rostind numai vorbele, în timp ce inima lor le rătăceşte în altă parte".

Fericitul Teodoret adaugă la acestea: "acela cântă cu inima care nu îşi pune numai limba în mişcare, ci îşi trezeşte şi mintea spre înțelegerea celor rostite". Alți Sfinți Părinți, scriind despre întoarcerea către Dumnezeu prin rugăciune, socot că ea se săvârşeşte în cel mai bun chip, când se face cu mintea statornică în inimă.

Iar ceea ce s-a spus aci, despre adunarea din biserică, se potriveşte şi pentru cântarea în psalmi, când se face de fiecare în parte şi pe care o poate săvârşi fiecare deosebit în cămara sa. Rodul acestei

cântări poate fi asemănător, când ele sunt zise aşa cum trebuie, adică cu luare aminte, cu înţelegere, cu simţire, din inimă.

şi să ne dăm seama iarăşi, că deşi cuvintele Apostolului vorbesc despre cântare, totuşi gândul lui ne îndreaptă spre întoarcerea la Dumnezeu prin rugăciune. şi ea este propriu zis deşteptătoarea Duhului.

6. Al doilea chip de rugăciune este cel ce se face cu mintea şi cu inima. şi cel dintâi, de altminteri, e dat să fie şi el tot aşa. Însă acela se naşte sub înrâurirea cuvintelor care se găsesc în rugăciunea scrisă gata; pe când aceasta se naşte de-a dreptul în inimă şi de aici se înalţă spre Dumnezeu. Rugăciunea lui Moise în faţa Mării Roşii a fost în felul acesta. Iar Apostolul ne învaţă în felul acesta prin cuvintele: "întru Duhul cântând în inimile voastre Domnului". şi când zice: "Cântaţi din darul Duhului - adică nu numai simplu cu gura, ci şi cu luare-aminte, stând în chip cugetător în faţa lui Dumnezeu întru adâncul inimilor voastre". Fiindcă numai aceasta înseamnă să cântăm lui Dumnezeu, pe când celălalt fel se duce în vânt, aşa cum glasul singur se risipeşte în aer. "Nu cânta, zice, ca să te vădeşti. Chiar de vei fi într-o piaţă de neguţători, totuşi poţi săte îndrepţi către Dumnezeu dinlăuntru şi să cânţi fără să fii auzit de cineva. Nu ţi-e spre pagubă să te rogi chiar şi pe drum şi cu inima ta să fii sus" (Sf. Ioan Gură de Aur). Numai o astfel de rugăciune este o rugăciune adevărată. şi rugăciunea rostită tare, numai într-atât este rugăciune, întrucât în timpul ei se roagă şi mintea şi inima.

În inimă se zideşte ea prin darul Sfântului Duh. Cei ce se îndreaptă către Domnul şi se sfinţesc prin Sfintele Taine, de îndată sunt dăruiţi în fiinţa lor cu o anume simţire către Dumnezeu, care din clipa aceea chiar prinde să se trezească în inima lor imboldul de a se ridica către cele de sus. Cel ce nu va înăbuşi acest simţământ prin vreo faptă nepotrivită, va vedea cu bucurie cum, cu timpul, starea aceasta neîncetată şi străduinţa îl prefac într-o flacără. Dar acela care îl va înăbuşi prin ceva necuviincios, deşi nu-i va fi închisă calea ce, apropie de Dumnezeu şi de împăcarea cu El, totuşi acea simţire nu i se va da aşa, deodată, şi fără plată. Pe un astfel de om îl aşteaptă sudoarea căutării şi cererii lui întru osteneală. Dar nimeni nu se va întoarce în deşert. Căci toţi au darul, iar ceea ce ne rămîne de făcut, este să facem loc lucrării lui. Darul anume îşi face loc pe măsură ce se toceşte în noi eul nostru şi sunt dezrădăcinate patimile. Măsura de curăţire a inimii este măsura de izbucnire a simţirii către Dumnezeu. Când inima se va curăţi, atunci se va înflăcăra simţirea către Dumnezeu. Simţirea lui Dumnezeu chiar şi în ceilalţi ia naştere cu mult înainte de o deplină curăţire de patimi, dar rămâne, deocamdată, ca o sămânţă, sau ca o scânteie. Când omul se naşte din nou, ea creşte şi se aprinde; dar nu stă pururea aşa, ci ori izbucneşte, ori se stinge; şi chiar când prinde viaţă bună, nu lucrează cu aceeaşi putere. Dar la orice măsură ar izbucni ea, întotdeauna către Dumnezeu se înalţă şi-I cântă o cîntare. Totul este zidit de darul Sfântului Duh, fiindcă darul li se dă întotdeauna preaîmbelşugat credincioşilor. Cei ce i s-au dăruit Lui fără de întoarcere, sunt călăuziţi de El; şi El singur îi zideşte aşa cum ştie.

7. Simţirea lui Dumnezeu este o rugăciune chiar dacă nu se rosteşte prin cuvinte. Cuvântul întreţine şi - uneori - adânceşte simţirea.

8. Păstraţi acest dar ca pe unul ce ne este dat de mila lui Dumnezeu. Cum? Înainte de orice, să recunoaştem cu smerenie că tot ce este bun în noi vine din darul Sfântului Duh, iar cu vrednicia

noastră nimic bun nu împlinim. Fiindcă de îndată ce cumpăna gândului nostru va înclina spre vrednicia noastră, darul se va micşora şi dacă nu ne vom trezi, va înceta cu desăvârşire să lucreze; atunci vom plânge şi ne vom văita mult. Apoi, simţindu-ne pământ şi cenuşă, să fim aşa cum suntem acum, adică să nu ne îndreptăm spre nimic fără o trebuinţă, nici cu gândul, nici cu inima. Să fie mereu cu Domnul. De se va micşora cât de puţin aprinderea lăuntrică, să ne grăbim să o creştem îndată la loc, la obişnuita ei putere. Şi către Domnul de ne vom întoarce cu durere în suflet şi cu frică, vom primi îndată ajutor.

9. Rugăciunea este piatra de încercare a tuturor lucrurilor; rugăciunea este izvorul tuturor faptelor bune; rugăciunea este puterea ce pune în mişcare toate virtuţile; rugăciunea este povăţuitorul tuturor pornirilor bune. În măsura în care rugăciunea merge bine, în aceeaşi măsură toate vor merge bine. Căci ea nu îngăduie ca ceva din cele lăuntrice să se poticnească.

10. Rugăciunea este tot ce poate fi mai de seamă în viaţa noastră morală şi religioasă. Rădăcina acestei vieţi se întemeiază pe legătura liberă şi conştientă cu Dumnezeu, care mai târziu ne trece şi toate faptele noastre spre cele de sus. Mediul în care se dezvăluie şi se porneşte, această lucrare este rugăciunea înţeleasă ca o legătură de amândouă părţile; ea este şi tărâmul în care ni se dezvăluiesc legăturile morale cu semenii noştri; iar nevoinţa este tărâmul unde ni se descoperă legăturile morale cu noi înşine. În ce chip ne este legătura cu Dumnezeu, în acelaşi chip ne este şi rugăciunea; şi de asemenea, cum este şi rugăciunea, tot aşa şi felul legăturii noastre cu Dumnezeu. Cum însă aceste chipuri de a ne lega nu sunt asemănătoare la toţi, nici chipul rugăciunii, prin urmare, nu este asemănător. Altfel, se aşează faţă de Dumnezeu un om care nu se îngrijeşte de mântuire; altfel, cel ce s-a lepădat de păcate şi e plin de râvnă pentru virtute, dar n-a intrat încă înăuntrul fiinţei sale, şi lucrează pentru Domnul din afară; astfel, în sfârşit, cel ce a intrat înlăuntru şi-L poartă pe Domnul în inima lui şi stă în faţa Lui. Cel dintâi, aşa cum nu se îngrijeşte de viaţă, tot astfel n-are grijă nici de rugăciune, pe care o săvârşeşte în biserică, acasă, după datinile moştenite, fără luare aminte şi lipsit de simţire. Al doilea citeşte multe rugăciuni şi merge adesea la biserică, se străduieşte totodată să-şi păstreze luarea aminte şi să-şi potrivească simţirea cu rugăciunile citite, cu toate că aceasta se întâmplă foarte rar. Al treilea, concentrându-se cu toată făptura lui înlăuntrul său, stă cu mintea în faţa lui Dumnezeu şi se roagă Lui în inimă, fără risipire, fără multe cuvinte, în rugăciunea lui, chiar atunci când stă mult la rugăciune în cămara lui sau în biserică. Dacă celui de al doilea îi veţi scoate cuvintele din rugăciune, atunci veţi scoate dintr-însul însăşi rugăciunea; dar dacă la rugăciunea celui de al treilea veţi adăuga multe cuvinte, îi veţi stinge rugăciunea, cu vârtejul vorbirii. Orice categorie de oameni sau orice treaptă a apropierii de Dumnezeu, îşi are rugăciunea ei şi regulile proprii pentru desăvârşirea ei. Cât de scumpe sunt îndrumările oamenilor încercaţi şi cât de rău poate pricinui o rânduială făcută după cum îl taie capul pe fiecare!

CE ESTE RUGĂCIUNEA ŞI CARE ESTE LEGĂTURA RUGĂCIUNII LUI IISUS CU RUGĂCIUNEA DE OBŞTE

11. A săvârşi rugăciunea înseamnă să stai în faţa lui Dumnezeu, cu mintea întru inimă, unde se aduc proslăviri, mulţumiri, cereri şi pocăinţă deplină, înfrânată. Aici totul este lucru duhovnicesc. Rădăcina tuturor este frica lui Dumnezeu cea plină de evlavie, din care răsare credinţa în Dumnezeu, închinarea vieţii la picioarele Domnului, nădejdea, lipirea de Dumnezeu cu simţământul dragostei care uită toate cele ce stau în legătură cu făptura. Când rugăciunea se face cu putere, atunci toate aceste simţiri şi mişcări duhovniceşti se arată în inimăă cu aceeaşi putere cu care şi rugăciunea se face.
Dar în ce fel de legături stă rugăciunea lui Iisus cu tot acest întreg de stări duhovniceşti?
E acelaşi fel de legătură pe care-l are şi căldura care se revarsă sporind înlăuntrul inimii şi împrejurul ei din lucrarea acestei rugăciuni.
Deprinderea în ale rugăciunii nu se statorniceşte deodată, ci cere o muncă îndelungată şi o osteneală, care până întru sfirşit, trebuie să biruie firea noastră.
şi iată că tocmai în această trudă de întemeiere a deprinderii noastre pentru nevoinţa rugăciunii, ne ajută mai bine decât orice mijloc - rugăciunea lui Iisus şi căldura care o însoţeşte.
Bagă de seamă însă, că acestea sunt mijloace, iar nu însuşi lucrul. E cu putinţă să ai rugăciunea lui Iisus să ai şi căldura, şi totuşi să n-ai adevărata rugăciune.
Aşa este, oricât ar fi de ciudat!
Când ne rugăm trebuie să stăm cu mintea înaintea lui Dumnezeu şi numai la El să ne gândim. Cu toate acestea în capul nostru se ciocnesc diferite gânduri ce abat mintea de la Dumnezeu. Astfel pentru ca să învăţăm mintea să stea într-un singur loc, Sfinţii Părinţi învaţă folosirea unor rugăciuni scurte, pe care ei se deprindeau să le rostească neîncetat. Această neîncetată repetare a unor rugăciuni scurte păstrează, pe de o parte mintea în gândirea de Dumnezeu şi, pe de altă parte, împrăştie toate gândurile lăturalnice. Aceste rugăciuni mici şi scurte erau felurite. La noi s-a statornicit în chip deosebit şi a devenit o predanie de obşte rugăciunea lui Iisus: "Doamne Iisuse, Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul"!
Iată, prin urmare, ce este rugăciunea lui Iisus. Ea este una din rugăciunile mici şi scurte ce se rostesc prin cuvinte ca şi toate celelalte rugăciuni mici şi scurte. Părinţii însă ne învaţă că, în săvârşirea ei, să ne păstrăm mintea doar într-Unul Dumnezeu.
Dacă ne deprindem cu această rugăciune şi dacă o lucrăm cum trebuie, mintea se află într-adevăr cu gândul neîncetat numai la Dumnezeu.
Cum însă, pomenirea lui Dumnezeu într-o inimă sinceră şi credincioasă este în chip firesc însoţită de simţiri bogate în evlavie, în nădejde, în mulţumire, în credincioşie şi dăruire de la sine la voia lui Dumnezeu şi alte simţiri duhovniceşti, atunci noi numim rugăciunea lui Iisus - care naşte şi păstrează amintirea lui Dumnezeu - rugăciune duhovnicească. şi asta pe bună dreptate când ea este însoţită de aceste simţăminte duhovniceşti. Dar când nu se însoleşte de astfel de lucrări, atunci ea rămâne o vorbărie pe din afară; ca orice altă rugăciune asemănătoare. Aşa trebuie să le înţelegem cele despre rugăciunea lui Iisus.
şi acum ce însemnează căldura de care este însoţită îndeletnicirea cu această rugăciune?

Pentru ca mintea să se statornicească într-un singur loc prin folosirea unei rugăciuni scurte, trebuie s-o coborâm cu mare purtare de grijă în inimă; fiindcă dacă rămâne în cap, unde se perindă atîtea gânduri potrivnice, mintea nu va izbuti să se adune la un loc.

Când însă luarea aminte se va coborî în inimă, atunci ea va trage acolo, într-un singur punct, toate puterile sufletului şi ale trupului. Această concentrare a întregii vieți omeneşti într-un singur loc trezeşte acolo o simțire deosebită, şi această simțire este chiar începutul viitoarei călduri. Simțirea aceasta, care la început este uşoară, abia ca o adiere, sporeşte mereu, se împuterniceşte, pătrunde în adânc şi din rece cum era la început, trece într-o simțire caldă, prinzându-ne întreaga luare aminte într-însa. şi de aceea, la început, se întâmplă că luarea aminte nu poate fi ținută în inimă decât prin încordarea voinței, dar mai târziu această putere a atenției naşte în suflet o căldură care ne ține apoi luarea aminte, fără o deosebită încordare a voinței. După aceasta, ele se sprijină una de alta şi trebuie să se petreacă nedespărțite, fiindcă împrăştierea minții răceşte căldura, iar micşorarea căldurii slăbeşte luarea aminte.

De aici legea vieții duhovniceşti: păstrează-ți inima întru simțirea de Dumnezeu şi vei avea totdeauna cu tine aducerea aminte de Dumnezeu. Aceasta a spus-o undeva Sf. Ioan Scărarul.

Acum naşte întrebarea: căldura aceasta este oare duhovnicească? Nu, nu este duhovnicească, ci e firească, e legată de sângele nostru. Dar întrucât ea ne păstrează mintea în inimă, şi, prin aceasta, mijloceşte acolo sporirea mişcării arătate mai sus, se numeşte duhovnicească - dar numai atunci când nu se însoțeşte cu o dulceață a simțirilor, oricât ar fi ea de uşoară, ci ține sufletul şi trupul într-o stare de trezvie.

De aici urmează: atâta timp cât căldura, care întovărăşeşte rugăciunea lui Iisus, nu este însoțită şi de simțămintele duhovniceşti, nu trebuie s-o numim duhovnicească, ci s-o socotim doar drept căldura ce vine din firea sângelui. Aşa fiind, ea nu este totuşi rea, dacă nu are legătură cu acea dulceață a simțirilor, oricât de uşoară ar fi ea; dar dacă are, atunci ea este rea, şi trebuie să fie alungată.

O astfel de lucrare nepotrivită se întâmplă numai atunci când căldura coboară mai jos de inimă. Iar o a doua lucrare nepotrivită se face când cineva, îndrăgind căldura, aceasta îşi opreşte dintre toate numai pe ea, fără să se mai îngrijească de simțirile duhovniceşti şi chiar de aducerea aminte de Dumnezeu, ci numai să-i fie lui această căldură; ispita aceasta este cu putință, deşi nu li se întîmplă tuturor şi nici întotdeauna, ci doar la anumite răstimpuri. Trebuie să observăm aceasta şi s-o îndepărtăm căci altfel nu va rămâne decât o căldură venită din sânge, întru totul animalică. În nici un chip nu trebuie să socotim că această căldură este duhovnicească sau harică. Duhovnicească nu poate fi numită căldura aceasta decât atunci când este însoțită de mişcări duhovniceşti, înrudite cu rugăciunea. Cine o numeşte duhovnicească, fără să aibă aceste simțăminte, acela îngăduie nedreptatea. Iar cine o numeşte harică este şi mai nedrept.

Căldura darului este cu totul altceva şi este cu adevărat duhovnicească. Ea e dezlegată de trup şi nu pricinuieşte în trup schimbări, ce pot fi aflate prin simțurile trupeşti, ci se învederează printr-o simțire dulce, duhovnicească.

După asemenea simțire, oricine poate uşor hotărî, desluşi căldura... Asta trebuie s-o facă fiecare; tot ce este în afară de căldura cu adevărat duhovnicească nu-şi are locul şi întrebuințarea aici.

12. Avem însă o rugăciune pe care omul o face de la sine şi avem o rugăciune pe care omul o aduce în dar Celui ce se roagă (I Regi, 2, 9). Cine n-o cunoaşte pe cea dintâi? Trebuie să fie cunoscută însăşi cea din urmă, măcar întru începuturile ei. Când cineva începe să se apropie de Domnul, cea dintâi lucrare - pe care o face - este rugăciunea. El începe s ăse ducă la biserică, iar acasă se roagă după cărticica lui de rugăciuni, sau fără ea; dar gândurile îi fug mereu. Nu le poate stăpâni deloc. Dar pe măsură ce îşi dă osteneala în rugăciune, gândurile mai mult i se liniştesc şi rugăciunea ajunge mai curată. Totuşi, văzduhurile sufletului nu se curăță până nu se încinge în suflet focul cel duhovnicesc. Acest foc, mic de tot la început, este lucrarea darului dumnezeiesc, dar nu a unui dar deosebit, ci a unuia de obşte, pentru toți: El se descoperă ca o urmare a unei anumite curățiri ce se împlineşte în toată aşezarea normală a omului ce râvneşte la el. Când se va încinge acest mic foc, adică se va statornici o căldură neîntreruptă în inimă, atunci viforul gândurilor se va curma. şi se întâmplă atunci cu sufletul ceea ce s-a întâmplat cu femeia ce avea pierdere de sânge: "pierderea sângelui ei a stat" (Luca 8, 44).

Această treaptă a rugăciunii este întrucâtva mai apropiată de rugăciunea neîncetată. Iar drept lucrare mijlocitoare îi slujeşte rugăciunea lui Iisus. şi aici ajungem hotarul până la care poate ajunge rugăciunea făcută din propriile puteri ale omului. Cred că toate acestea vă sunt foarte lămurite.

Dincolo de treapta aceasta, avem rugăciunea cea care se află în ea, iar nu cea care se va face de către omul singur: Pe om îl află duhul rugăciunii şi îl trage înlăuntrul inimii. E ca şi cum cineva ar lua pe altul şi l-ar trage cu putere dintr-o încăpere în alta. Aici sufletul este legat de o putere din afară şi se ține cu plăcere înlăuntru atâta timp cât asupra lui stă duhul care l-a aflat. Cunosc două trepte ale acestei aflări. La întâia sufletul vede tot, îşi dă seama de sine însuşi, cât şi de starea lui din afară şi poate să judece toate şi să călăuzească liber şi poate chiar să curme această stare, când vrea. şi asta trebuie să fie de înțeles.

La Sfinții Părinți însă, şi mai ales la Sfântul Isaac Sirul, mai este încă o a doua treaptă a rugăciunii, care ni se dă sau se află în noi. Mai presus de treapta ce am arătat, la el se găseşte şi rugăciunea pe care dânsul o numeşte extazul sau răpirea. şi aici de asemenea duhul rugăciunii îl află pe om dar sufletul, care este tras, intră în astfel de vederi ale descoperitorilor, încât îşi uită starea lui din afară, nu mai cugetă, ci numai contemplează şi nu mai are putința să se călăuzească liber sau să-şi curme această stare. Iată, aceasta este rugăciunea, din vremea răpirii sau contemplării. La unii ea este însoțită de luminarea feții, de o lumină ce îi cuprinde de jur împrejur, iar la alții de înălțarea trupului în aer. În aceastăstare Sf. Apostol Pavel a fost răpit în rai. şi Sf. Prooroci se aflau în aceastăstare, când îi ridica Duhul.

Uimirea vă va cuprinde când veți vedea cât de mare e mila lui Dumnezeu pentru noi, păcătoşii. Pentru puțina noastră osteneală, iată cu ce alese daruri suntem învredniciți! Oricărui ostenitor îi putem spune cu îndrăzneală: osteneşte-te că ai pentru ce!

13. Cea mai uşoară cale de înălțare spre rugăciunea neîntreruptă este deprinderea rugăciunii lui Iisus şi înrădăcinarea ei în adâncul ființei noastre. Bărbații cei mai încercați în viața duhovnicească, înlelepțiți de Dumnezeu, au aflat această cale unică şi simplă - care este totodată a toate lucrătoare - spre întărirea duhului în toate faptele duhovniceşti, precum şi în toată viața de nevoință duhovnicească. Iar în îndrumările lor, ei ne-au lăsat rânduieli amănunțite asupră-i.

TREPTELE RUGĂCIUNII

14.1) Deprinderea dobândită din obişnuitele rugăciuni săvârşite cu glas tare în biserică şi acasă.

2) Înrudirea gândurilor şi simţămintelor născute din rugăciune, cu mintea şi cu inima.

3) Rugăciunea neîncetată. Rugăciunea lui Iisus poate să se săvârşească pe toate treptele acestea, dar adevăratul ei "loc" se află în rugăciunea neîncetată. Cea dintâi cerinţă pentru buna izbândire a unei rugăciuni este curăţirea inimii de patimi şi de orice altă legătură împătimită faţă de toate cele simţite. Fără aceasta, rugăciunea va rămâne mereu pe treapta cea dintâi, pe treapta citirii. Pe măsura curăţirii însă, rugăciunea citită va trece într-o rugăciune făcută cu mintea şi cu inima. Iar când inima se va curăţi cu totul, atunci vor fi puse temeliile rugăciunii neîncetate. Cum trebuie să lucraţi? În biserică urmăriţi slujba şi păstraţi gândurile şi simţămintele, pe care ni le dau slujbele dumnezeieşti. Acasă treziţi în sinea voastră gânduri şi simţăminte în legătură cu rugăciunea şi întreţineţi-le în sufletul vostru cu ajutorul rugăciunii lui Iisus.

15. Rugăciunea are felurite trepte. La început este numai o rugăciune vorbită; dar împreună cu ea trebuie să meargă rugăciunea minţii şi a inimii, care trebuie să ajungă să-şi câştige căldura şi să se sprijine pe cea citită. Numai după aceasta, rugăciunea minţii dobândeşte o stare de neatârnare şi ni se descoperă, când lucrătoare, prin încordarea propriilor puteri, când de sine trezitoare de mişcări duhovniceşti. În forma cea din urmă, ea este totdeauna cu acele atrageri de care am vorbit şi care ne trec înlăuntrul nostru la faţa lui Dumnezeu; ea se săvârşeşte odată cu ele şi sporeşte dintr-însele. Mai tîrziu, când starea în care se află sufletul în timpul acestor atrageri, ajunge să fie statornică, atunci rugăciunea făcută de minte şi de inimă, ajunge neîncetată în lucrarea ei. şi încă mai mult, atragerile vremelnice de mai înainte se schimbă în stări de contemplare, în timpul cărora şi din care se descoperă şi rugăciunea contemplativă. Contemplarea este supunerea deplinăa minţii şi a întregii vederi lăuntrice unui subiect duhovnicesc cu atâta putere, încât tot ce se află în afara lui este uitat, iese din conştiinţă; mintea şi conştiinţa trec şi intră în subiectul contemplării în aşa chip, încât ele parcă nici n-ar fi în noi.

16. "Faceţi în toată vremea întru Duhul, tot felul de rugăciuni şi de cereri". (Efes. 6. 18). Arătând trebuinţa rugăciunii, Apostolul arată totdeauna cum se cuvine ca să fie rugăciunea ascultată. Mai întâi, zice: "rugaţi-vă cu toată felurimea rugăciunilor şi cererilor, cu toată osârdia, cu durere în inimă, şi cu o îndreptare înflăcărată a duhului către Dumnezeu". Al doilea, zice: "rugaţi-vă în toată vremea". Prin aceasta el porunceşte să ne rugăm fără să ne lăsăm biruiţi în faţa încercărilor şi fără să ne lăsăm prinşi de vraja somnului. Rugăciunea nu trebuie să fie numai o îndeletnicire săvârşită la o anumită vreme ci o stare de totdeauna a sufletului nostru. Caută, zice Sf. Ioan Gură de Aur, şi nu te mărgini numai cu un anumit timp din zi. Auzi ce grăieşte! În orice vreme apucă-te de rugăciune, după cum spune şi în altă parte: "Neîncetat vă rugaţi" (1 Tes. 5,17). Iar al treilea, ne zice: "rugaţi-vă întru Duhul", adică rugăciunea nu trebuie să fie numai cea din afară ci şi lăuntrică, care se săvârşeşte de către minte în inimă. În aceasta stă fiinţa rugăciunii, care este o trecere înaltă a minţii şi inimii către Dumnezeu. Sfinţii Părinţi deosebesc rugăciunea făcută cu mintea şi cu inima, de cea făcută întru Duhul. Prima se săvârşeşte printr-o lucrare pornită din voia celui ce se roagă, cea de a doua îl află ea pe om, cu toate că el îşi dă seama de ea, totuşi rugăciunea lucrează singură neatârnat

de străduințele celui ce se roagă. Această rugăciune este mişcată de Duhul. Pe aceasta din urmă nu o putem avea la poruncă, fiindcă ea nu se află în puterea noastră. Ea poate fi dorită, căutată şi primită cu mulțumire, dar nu săvârşită oricând, după voie: De altminteri, oamenii curățiți de patimi, au în cea mai mare parte o rugăciune mişcată de Duhul. De aceea trebuie să înțelegem că Apostolul ne porunceşte rugăciunea cea cu mintea şi cu inima să o săvârşim, atunci când spune: "rugați-vă întru Duhul". Adică s-ar putea adăuga: rugați-vă cu mintea şi cu inima, dar în dorința de a ajunge şi la rugăciunea cea duhovnicească. O astfel de rugăciune ține sufletul mereu treaz înaintea feței lui Dumnezeu, Care este pretutindeni. Trăgând la sme şi revărsând dintru sine dumnezeieştile lumini, ea alungă pe vrăjmaşi.

Se poate spune hotărât, că într-o asemenea stare, diavolii nu se pot apropia de suflet. Numai aşa e cu putință să te rogi în orice vreme şi în orice loc.

17. Cum a spus Apostolul: "vreau să spun cinci cuvinte cu mintea mea, decât mii cu limba". Urmează de aici mai întâi de toate, că prin aceste cinci cuvinte trebuie să ne curățim mintea şi inima, spunând neîncetat din adâncul inimii: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă"! şi astfel să ne ridicăm până la cântarea cea făcută numai cu mintea. Pentru că orice nou îcepător şi supus patimilor poate lucra această rugăciune prin paza inimii, pe câtă vreme cântarea cea duhovnicească n-o poate săvârşi de loc, dacă nu va fi curățit din vreme prin rugăciunea minții.

18. Întrebarea ce se pune în legătură cu rugăciunea: "Cum trebuie să ne rugăm, cu gura sau cu mintea?" - este dezlegată prin cele dintâi cuvinte; "Să ne rugăm uneori cu cuvintele, alteori cu mintea". Deci trebuie să ne fie lămurit, că nu e cu putință să ne rugăm cu mintea chiar fără cuvinte, ci doar că aceste cuvinte nu se aud, dar că acolo înlăuntru ele sunt rostite în tăcerea cugetului. Aceasta se poate spune mai bine astfel: roagă-te uneori prin cuvinte spuse în auz şi alteori prin cuvinte care nu se aud. Trebuie să ne îngrijim doar, că atât rugăciunea rostită în sus, cât şi cea nerostită auzirii să pornească din inimă.

19. Lucrarea acestei rugăciuni e simplă: stai cu mintea în inimă în fața Domnului şi cheamă-L: Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă, sau numai: Doamne miluieşte-mă... Milostive Doamne, miluieşte-mă pre mine păcătosul... sau prin alte oricare cuvinte. Puterea nu stă în cuvinte, ci în înțelesuri şi în simțiri.

20. Rugăciunea: Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă! este o rugăciune vorbită ca oricare alta. Ea nu are însă nimic deosebit, ci îşi trage puterea din felul şi din starea în care se săvârşeşte.

Toate metodele despre care se scrie (să te aşezi, să te apleci), despre săvârşirea cu meşteşug a acestei rugăciuni, nu sunt potrivite tuturor şi fără un îndrumător care să fie de față, sunt primejdioase. De unul singur, e mai bine să te apuci decât de toate acestea. Singura metodă ce se cere tuturor e: "să stai cu luare aminte în inimă". Celelalte sunt lăturalnice şi nu aduc nici un adaus însemnat lucrării.

Despre rugăciunea lui Iisus şi roadele ei se mărturiseşte, că nu se află în lume ceva mai înalt decât aceasta. Nu e spus că după lege. Ci ca şi cum s-ar fi aflat un talisman! Rugăciunea luată ca o alcătuire de cuvinte şi ca o rostire nu dă în nici un chip roade. Toate roadele pot fi primite şi fără

această rugăciune de cuvânt glăsuit, ci numai printr-o simplă îndreptare a minții şi a inimii către Dumnezeu. Ființa lucrării este: "să ne statornicim întru pomenirea lui Dumnezeu şi să umblăm în prezența lui Dumnezeu". Putem spune oricui: "Fă cum vrei, numai caută să ajungi aici, ori fă rugăciunea lui Iisus, ori bate metanii, ori umblă la biserică, fă ce vrei, numai caută să ajungi până acolo, încât să-ți aduci aminte necontenit de Dumnezeu. Îmi amintesc că m-am întâlnit la Kiev cu un om care spunea: "N-am folosit nici un fel de metodă, n-am cunoscut nici rugăciunea lui Iisus şi cu toate acestea, toate ce scriu aici le-am dobândit şi le am. Cum? Nici eu nu ştiu. Dumnezeu mi le-a dat!... Faptul că Dumnezeu a dat, sau va da, trebuie luat în considerare ca un scop, pentru ca să nu-L amestecăm cu darul Harului.

Unii spun: dobândeşte rugăciunea lui Iisus, adică rugăciunea lăuntrică. Rugăciunea lui Iisus este un bun mijloc, care duce la rugăciunea lăuntrică, în timp ce ea în sinea ei, nu este o rugăciune lăuntrică, ci din afară. Cei ce o deprind fac foarte bine. Dar dacă se vor opri numai la ea şi nu vor merge mai departe, atunci ei se vor opri la mijlocul drumului...

În timpul rugăciunii lui Iisus e totuşi nevoie de cugetarea de Dumnezeu; altminteri aceasta ne va fi o hrană uscată. Bine este aceluia căruia numele lui Iisus îi este legat de limbă. Cu toate acestea, este cu putință ca în vremea acestei rostiri să nu-ți aminteşti deloc de Domnul şi chiar să ai gânduri potrivnice Lui. Prin urmare, totul atârnă de întoarcerea cu tot cugetul treaz şi liber către Dumnezeu, precum şi de osteneala noastră, în care trebuie să ne păstrăm cu chibzuință.

21. Cugetarea de Dumnezeu poate fi înlăcuită prin rugăciunea lui Iisus. Dar este oare în această privință vreo nevoie de aceasta? Ele sunt una şi aceeaşi. Cugetarea de Dumnezeu se petrece atunci când suim în lucrarea cugetului nostru un adevăr oarecare dintre acestea: Întruparea, moartea pe Cruce, Învierea, însuşirea lui Dumnezeu de a fi pretutindeni şi altele, fără nici un fel anume de îndrumare a gândurilor.

22. Săvârşirea rugăciunii lui Iisus e simplă; să stai cu luare aminte în inimă înaintea feței lui Dumnezeu şi să-L chemi: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă!" Lucrarea nu stă în cuvinte, ci în credință, în zdrobirea inimii şi în dăruirea noastră în mâinile lui Dumnezeu. Cu asemenea simțăminte, dacă stăm în fața lui Dumnezeu, chiar fără cuvinte... asta încă va fi o rugăciune.

23. Osteniți-vă cu rugăciunea lui Iisus. Dumnezeu vă va binecuvânta. Dar, odată cu deprinderea gurii, de a rosti această rugăciune, uniți amintirea de Dumnezeu cu frica şi cu evlavia. Că mai întâi de toate e să umblăm în fața Domnului sau sub privirea ochiului lui Dumnezeu, dându-ne bine seama că El ne cercetează, că vede până în adâncul sufletului şi inimii noastre tot ce se află acolo. ştiința despre aceasta este pârghia cea mai puternică, ce pune în mişcare viața noastră lăuntrică, duhovnicească.

24. E bine să uniți rugăciunea lui Iisus cu răsuflarea voastră, aşa cum faceți. Asta s-a spus de cei din vechime. Răsuflarea ține locul metaniilor.

25. Adânciți-vă în rugăciunea lui Iisus, atât cât vă stă în puteri. Ea vă va aduna, vă va face să simțiți o putere întru Domnul, şi să fiți necurmat cu El împreună; printr-însa nu veți coborî din starea aceasta nici când veți fi singuri, nici când vă veți afla printre oameni, nici când vă veți îndeletnici cu treburile gospodăreşti, nici când veți citi sau vă veți ruga. Puterea acestei rugăciuni să n-o puneți

însă în repetarea cuvintelor cunoscute, ci în îndreptarea minții şi a inimii către Dumnezeu, care se face în timpul rostirii acestor cuvinte. Atât una cât şi cealaltă să meargă împreună.

26. Rugăciunea lui Iisus este asemenea oricărei rugăciuni. Ea e mai puternică totuşi decât toate celelalte rugăciuni numai prin atotputericul Nume al lui Iisus, al Domnului, al Mântuitorului, când El este chemat cu credință deplină, fierbinte şi neclătinată; care ştie că El este aproape, că vede şi aude toate şi că ia aminte din întreaga Lui ființă la cererile noastre, fiind gata să îndeplinească şi să ne dea toate cele pe care le cerem. O astfel de credință nu ne poate lăsa de ruşine. Dacă uneori, rugăciunile par că nu capătă răspuns decât foarte anevoie, asta atârnă mai cu seamă de nepregătirea celui ce se roagă de a primi cele cerut

27. Rugăciunea care se face însoțită de cugetarea asupra cuvintelor ce le rostim, este şi ea tot o rugăciune numai că e şchioapă de un picior, lipsindu-i simțirea duhovnicească a inimii. Rugăciunea aceasta încetează de a mai fi rugăciune de îndată ce luarea aminte fuge de la cuvintele rostite. Dacă ajungem să ne ținem cu trezvie în vremea rugăciunii, rugăciunea aceasta nu e mulțumitoare. Simțirea cea duhovnicească va veni şi ea, dar pentru aceasta trebuie să ne încordăm toate puterile ființei noastre.

28. Rugăciunea lui Iisus nu este un dar, un oarecare talisman; puterea ei vine din credința în Domnul şi dintr-o adâncă unire cu El, ce se săvârşeşte cu inima şi cu mintea. Într-o asemenea stare, Numele Domnului se dovedeşte mult lucrător întru chemarea rugăciunii. Dar repetarea cea din afară a cuvintelor nu înseamnă şi nu rodeşte nimic.

29. O temeinică împăcare a gândurilor este un dar de la Dumnezeu; dar darul acesta nu se dă fără osteneala unei lucrări proprii, plină de stăruință. Nici prin propriile voastre osteneli nu veți dobîndi nimic şi nici Dumnezeu nu vă va dărui ceva, dacă nu vă veți strădui din toate puterile. Asta e o lege de neînlăturat.

30. Cât despre felul de osteneală ce trebuie depusă întru aceasta, am amintit-o de mai multe ori; să nu lăsăm gândurile să rătăcească după bunul lor plac, iar când ele vor alerga de la noi fără voia noastră, noi vom trebui să le întoarcem îndată înapoi, învinuindu-ne în cugetul nostru cu durerea în suflet pentru această nestăpînire. Sf. Ioan Scărarul spune în această privință, că "trebuie să ne închidem mintea cu stăruință în cuvintele rugăciunii".

31. Niciodată nu trebuie să socotim că vreo lucrare oarecare duhovnicească este desăvârşit statornicită în noi şi cu atât mai puțin să socotim această rugăciune; ci trebuie să ne purtăm întotdeauna în aşa chip ca şi cum pentru întîia oară am fi început s-o săvârşim. Ceea ce se face pentru întâia oară se săvârşeşte şi cu osârdia cea dintâi. Dacă atunci când veți începe rugăciunea veți socoti că niciodată nu v-ați dat silința atât cât se cuvine şi că vreți să faceți acest lucru abia de acum pentru întâia oară, atunci veți săvârşi întotdeauna rugăciunea cu osârdia cea dintâi. şi ea va merge bine.

şi de nu veți propăşi întru rugăciune, să nu vă aşteptați la vreo propăşire în nici una din celelalte fapte bune, fiindcă ea e rădăcina tuturor.

32. De pe urma cugetării de Dumnezeu, un gând oarecare se va alipi mai tare decât toate celelalte de inima ta. Atunci, la sfârşitul acestei îndeletniciri de cugetare e bine să te opreşti asupra gândului

acela şi să te hrăneşti din puterea înțelesului lui vreme cât mai îndelungată. Prin aceasta se netezeşte calea spre rugăciunea cea neîncetată.

33. Dacă te înalți cu mintea către Dumnezeu şi spui cu zdrobire de inimă: "Doamne miluieşte! Doamne binecuvintează! Doamne ajută!" acesta este un strigăt de rugăciune; dar dacă se zămisleşte şi se aşază în inima ta simțirea lui Dumnezeu, atunci aceasta este rugăciunea cea neîncetată, care fără cuvinte şi fără a avea nevoie să stăm la rugăciune, de la sine se îndeplineşte.

34.1 Tesaloniceni 5,17: "Neîncetat vă rugați". şi în alte Epistole Sf. Pavel porunceşte: "La rugăciune, dați-vă toată stăruința" (Rom,12,12) şi: "Stăruiți întru rugăciune, fiii treji cu mintea" (Col. 4, 2). "Faceți în toată vremea, întru Duhul, tot felul de rugăciuni şi de cereri" (Efes. 6, 18). Stăruința şi neîntreruperea în rugăciune, o învață însuşi Mântuitorul prin pilda văduvei, care datorită stăruinței ei şi-a dobândit cele cerute de la judecătorul cel nedrept (Luca,18,1 şi urm.). Se vede, prin urmare, că rugăciunea cea neîncetată nu este o hotărâre întâmplătoare, ci o trăsătură temeinică a duhului creştin. Viața creştinului, după Apostol "este ascunsă cu Hristos în Dumnezeu" (Col. 3, 3). De aceea, el trebuie să petreacă în chip nedespărțit în Dumnezeu, cu luare aminte şi cu simțirea şi aceasta este însăşi simțirea neîncetată. Pe de altă parte, orice creştin este "biserica lui Dumnezeu", întru care "viețuieşte Duhul lui Dumnezeu (1 Cor. 3,16; 6,19; Rom. 8, 9). şi tocmai acest "Duh" care petrece totdeauna într-însul şi care mijloceşte pentru el, se şi roagă pentru el întotdeauna cu suspinuri negrăite (Rom. 8, 26), învățându-l şi pe el rugăciunea cea neîncetată. Cea dintâi lucrare săvârşită de darul cel dumnezeiesc, care-l întoarce către Dumnezeu pe omul cel păcătos, se descoperă prin ațintirea minții şi inimii la Dumnezeu. Iar mai târziu, când prin pocăință şi prin închinarea vieții sale Domnului, darul lui Dumnezeu, care lucrează din afară prin Sfintele Taine, se va pogorî şi va petrece întru el, atunci însăşi acea simțire a minții şi a inimii în Dumnezeu şi din care e făcută ființa rugăciunii, ajunge să fie neschimbată şi neîncetată. El se descoperă pe felurite trepte şi, ca oricare alt dar, trebuie să fie aprins (încălzit) de către acela care-l primeşte (2 Tim. 1, 6). Darul acesta se aprinde (încălzeşte) însă într-un chip deosebit prin osteneala rugăciunii şi mai cu seamă prin petrecerea răbdătoare şi cu toată cuviința, în rugile bisericeşti. Roagă-te neîncetat, osteneşte-te întru rugăciune şi vei dobândi rugăciunea cea neîncetată, care va începe să se săvârşească singură în inima ta fără vreo încordare deosebită. Pentru oricine e limpede, că porunca dată de Apostol nu se îndeplineşte numai din simpla săvârşire a rugăciunilor rânduite la anumite ceasuri, ci aceasta cere să umbli pururea în fața lui Dumnezeu, Cel care vede toate şi se află peste tot şi aceasta printr-o învăpăiere fierbinte, făcută prin întoarcerea minții în inimă către ceruri. Viața întreagă, în toate amănunțimile ei, trebuie să fie pătrunsă de rugăciune. Iar taina acesteia se cuprinde toată în dragostea de Dumnezeu. Precum o mireasă ce-şi iubeşte mirele nu se desparte de el cu amintirea şi cu simțirea, tot astfel şi sufletul, care s-a unit cu Domnul prin dragoste, petrece necontenit cu El, îndreptând spre El calde vorbiri din inimă. "Cel ce se uneşte cu Domnul este un singur Duh cu El" (1 Cor. 6, 17).

35. Mi-aduc aminte că Sf. Vasile cel Mare, pus în fața întrebării despre chipul în care au putut Apostolii să se roage neîncetat, dă următoarea dezlegare: ei cugetau în toate lucrările lor la Dumnezeu şi trăiau într-o viață neîncetat închinată Domnului. Această stare sufletească era pentru ei o rugăciune neîncetată.

36. Vă pare rău că rugăciunea lui Iisus nu este neîncetată - că nu o rostiţi neîncetat - dar nici nu se cere asta, ci ceea ce se cere este să aveţi o necurmată simţire de Dumnezeu, care poate avea loc şi în timpul vorbirii şi în timpul citirii şi în timpul observării şi cercetării oricăror lucruri. Cum însă rugăciunea lui Iisus - atunci când vă rugaţi cu ea, se face în chipul de mai sus, atunci urmaţi să lucraţi în acest chip şi rugăciunea îşi va lărgi câmpul.
37. Uneori se poate folosi toată vremea rânduită pentru pravilă, în rostirea unui psalm pe de rost, alcătuind din fiecare stih o rugăciune deosebită. Mai mult: uneori se poate săvârşi întreagâ pravilă, folosindu-ne de rugăciunea lui Iisus făcută cu metanii. Iar câteodată se poate lua câte puţin din toate acestea, atât din prima cât şi din cea de a doua şi din cea de a treia. Lui Dumnezeu îi trebuie inima (Pilde, 23, 26) şi îi este de ajuns dacă ea va sta cât mai grabnic cu evlavie în faţa lui. Rugăciunea neîncetată tocmai în aceasta stă: să ne aflăm întotdeauna cu evlavie în faţa lui Dumnezeu. Iar peste această stare, pravila nu face decât să pună lemne pe foc, în cuptorul care trebuie încălzit cu puterea duhului.
38. Din rugăciunea cea neîncetată, nevoitorul ajunge la sărăcia cea duhovnicească: învăţând să ceară necontenit ajutorul lui Dumnezeu, pe nesimţite, îşi nimiceşte încrederea în sine; astfel încât, dacă va face ceva bun, nu vrednicia lui va vedea în această faptă, ci mila lui Dumnezeu, pe care neîncetat i-o cere Celui Prea Înalt.
Rugăciunea cea necurmată duce pe om la dobândirea credinţei, pentru că cel ce necontenit se roagă, începe să simtă treptat prezenţa lui Dumnezeu. Simţirea aceasta poate creşte încet, încet şi în aşa măsură se poate întări, încât ochiul minţii să-L poată vedea pe Dumnezeu în pronia Lui, decât cum vede ochiul simţit lucrurile materiale ale lumii; iar inima poate ajunge să simtă prezenţa lui Dumnezeu. Cel ce vede în chipul acesta pe Dumnezeu şi îi simte prezenţa, nu poate să nu creadă întru EI cu o credinţă vie, care se adevereşte prin fapte. Rugăciunea neîncetată nimiceşte viclenia prin nădejdea în Dumnezeu, călăuzeşte duhul către sfânta simplitate, dezobişnuind mintea de gândurile cele cu multe şi felurite chipuri, de încolţirea acelor începuturi de gând cu privinţă la noi înşine şi la aproapele, păstrându-ne pururea mintea la sărăcie şi smerenia înţelesurilor ce alcătuiesc dumnezeiasca învăţătură. Cel ce se roagă neîncetat se dezvaţă treptat de deprinderea de a visa şi de a se împrăştia cu mintea; el se leapădă de grija de la cele multe şi deşarte, cu atât mai mult, cu cât învăţătura cea sfântă şi smerită i se va adânci în suflet şi i se va înrădăcina într-însul. În sfârşit, el poate ajunge către starea de pruncie, cea poruncită de cuvântul Evangheliei, sau să se facă nebun pentru Hristos, adică să arunce înţelepciunea lumii cea cu nume mincinos, primind de la Dumnezeu o înţelepciune duhovnicească mai presus de fire. Prin rugăciunea neîncetată se spulberă duhul iscodirii, al friicii, al neîncrederii. Toţi oamenii încep să pară buni; iar dintr-un asemenea zălog, pe care ţi l-ai pus în inimă faţă de oameni, se naşte dragostea faţă de ei. Cel ce se roagă neîncetat întru Domnul, îl cunoaşte pe Domnul, dobândeşte frica lui Dumnezeu, cu frică şi curăţenie intră în curata dragoste dumnezeiască. Iubirea lui Dumnezeu îşi umple astfel biserica cu darurile Duhului.
39. Rugăciunea minţii se săvârşeşte când stăm eu mintea în faţa lui Dumnezeu, fie într-un chip simplu, fie prin aducerea cererilor, mulţumirilor şi proslăviilor. E nevoie să ne deprindem cât mai temeinic cu această stare, să ne aflăm în legătură cu Dumnezeu, dincolo de orice chipuri, de orice cugetări, de orice mişcare simţită a gîndurilor. Iată acestea sunt adevăratele expresii! În aceasta

constă tocmai fiinţa rugăciunii minţii sau starea minţii in inimă, ce se săvârşeşte în faţa lui Dumnezeu.
Rugăciunea minţii are două stări. Ea este sau lucrătoare, când omul îşi încordează propriile lui puteri sau de sine mişcătoare, când rugăciunea lucrează de la sine. Cea din urmă se întâmplă când noi suntem atraşi către cele dinlăuntru, după cum am mai pomenit, iar cea dintâi trebuie să fie neostenită strădanie în toată vremea. Deşi, prin ea însăşi rugăciunea minţii cea lucrătoare nu duce la nici un fel de izbândă, fiindcă gândurile ne sunt mereu furate, totuşi, dând printr-însa mărturie despre dorirea şi stăruinţa noastră spre a dobândi rugăciunea cea neîncetată, astfel chemăm către noi mila lui Dumnezeu şi pentru această osteneală Dumnezeu ne dă din când în când acea atragere către El dinlăuntru, în timpul căreia rugăciunea minţii se arată în înfăţişarea ei cea adevărată.
40. Rugăciunea lui Iisus se poate face cu mintea în inimă fără a mişca limba. Această rugăciune e mai bună decât cea rostită cu limba. Cea cu limba să fie făcută doar pentru înlesnirea rugăciunii făcută cu mintea. Astfel, rugăciunea ce se rosteşte cu limba ne e uneori de trebuinţă pentru întărirea rugăciunii minţii.
41. În lucrarea rugăciunii lui Iisus trebuie să ne îndepărtăm orice chip care ar veni să mijlocească între mine şi Domnul, iar vorbele rostite ale rugăciunii nu sunt chiar miezul lor, ci doar unelte mijlocitoare. Lucrul de căpetenie este starea minţii în inimă în faţa lui Dumnezeu: întru aceasta stă rugăciunea minţii şi nu în cuvinte. Cuvintele au aici aceiaşi însemnătate ca şi oricare altă rugăciune. Fiinţa rugăciunii stă în umblarea înaintea Domnului, iar umblarea aceasta în faţa lui Dumnezeu nedespărţită de încredinţarea vie în duhul nostru, că precum Dumnezeu pretutindeni este, tot astfel se află El şi întru noi, toate cele dinlăuntru văzându-le. El vede chiar mai mult decât vedem noi înşine. Nici această descoperire în cugetul nostru a ochiului lui Dumnezeu care ne cercetează până în adânc, nu trebuie să ia vreo întruchipare, ci totul trebuie să fie doară încredinţare sau simţire a prezenlei Celui Prea Înalt. Cine se află într-o încăpere prea călduroasă, simte cum îl cuprinde şi-l pătrunde căldura. Acelaşi lucru trebuie să se întâmple şi cu omul cel duhovnicesc, care este înconjurat de Dumnezeu, Cel ce este pretutindenea, Care pe toate le cuprinde şi Care este foc. Cuvintele: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă", cu toate că în ele înşile sunt doar sunete care nu alcătuiesc însăşi fiinţa lucrării, sunt totuşi unelte foarte puternice şi mult lucrătoare, fiindcă numele Domnului
Iisus este nume de mare înfricoşare pentru vrăjmaşii mântuirii noastre şi nume prea binecuvântat pentru cei ce-L caută pe Dumnezeu. Cugetaţi întotdeauna în chip simplu la lucrul acesta, fără a căuta într-însul în nici un fel vreo lucrare sau putere de vrajă. Rugaţi-vă pentru toate Domnului, Prea Curatei Stăpâne şi Îngerului Păzitor, iară ei vă vor învăţa toate fie de-a dreptul, fie prin mijlocirea altora.
42. Tu ai auzit adeseori cuvinte ca acestea: rugăciunea grăită, rugăciunea minţii, rugăciunea inimii, pe deasupra, poate ai auzit şi vreo judecată cu privire la fiecare dintre ele. Dar de ce se ajunge la o astfel de desfacere a rugăciunii în părţile din care este alcătuită? Din pricină că, datorită nesocotinţei noastre, se întâmplă uneori, ca limba doar să rostească cuvintele sfinte ale rugăciuinii, iar mintea rătăcind cine ştie unde; iar alteori, se întâmplă, chiar ca mintea să înţeleagă cuvintele rugăciunii, dar inima să nu le răspundă prin simţirea ei. În întâiul caz rugăciunea este doar vorbă goală, dar nu e

deloc rugăciune; în cel de doilea caz, cu toate că rugăciunea gândită cu mintea se uneşte cu cea glăsuită cu gura, nici aceasta nu este o rugăciune desăvârşită, deplină. Rugăciunea deplină şi adevărată se săvârşeşte atunci, când împreună cu cuvântul rugăciunii şi cu gândul rugăciunii se adună întrolaltă şi simțirea ei.

43. Rugăciunea minții sau lăuntrică, se face numai atunci când cel ce se roagă, adunându-şi mintea în inimă, de acolo îşi porneşte rugăciunea către Dumnezeu, dar nu prin cuvânt auzit, ci prin cuvânt neauzit, prin care Îl proslăveşte, Îi mulțumeşte mărturisindu-şi cu inima zdrobită păcatele în fața lui Dumnezeu şi cerând de la El toate cele bune şi de folos pentru suflet şi trup. Trebuie să ne rugăm nu numai cu cuvântul, ci şi cu mintea şi nu numai cu mintea, ci şi cu inima, pentru ca astfel mintea să vadă limpede şi să înțeleagă ceea ce se rosteşte prin cuvânt iară inima să simtă ce cugetă în vremea aceea mintea. Toate acestea îmbinate laolaltă întemeiază rugăciunea cea adevărată şi, dacă în rugăciunea ta lipseşte cumva ceva din toate acestea, atunci să ştii că ea sau nu este o rugăciune desăvârşită, sau că nu e deloc o rugăciune.

44. Cel ce şi-a aflat pocăința merge către Domnul. Calea spre El este, propriu-zis, calea lăuntrică, cea care se săvârşeşte în minte şi în inimă. Mişcarea de gând a minții şi cu starea inimii, în aşa fel trebuiesc potrivite între ele, încât omul să-şi afle duhul pururea cu Domnul, să se descopere în apropiere de El. Cine ajunge la starea aceasta, acela neîncetat se luminează pe sine din lumina cea lăuntrică, primind în sinea lui strălucirea luminei celei înțelegătoare (Teodorit), asemenea lui Moise căruia i s-a luminat fața pe munte din împreuna petrecere cu Domnul. Despre aceasta vorbeşte în altă parte Sf. Prooroc David: "Însemnatu-s-a peste noi lumina feței Tale, Doamne" (Ps. 4, 7).

Unul din mijloacele care ne înlesneşte ca să ajungem aici este rugăciunea minții, cea săvârşită în inimă. Când aceasta se înfiripează în noi, abia atunci ni se face limpede privirea minții, iar duhul nostru, văzându-L în limpezime pe Dumnezeu, aflǎ de la El puterea ca să vadă şi să alunge tot ce-l poate face nerodnic înaintea lui Dumnezeu. Cu toate acestea nu sunt puțini aceia, care aşteaptă să se apropie de Dumnezeu doar prin mijlocirea faptelor şi a nevoințelor din afară. Aşteaptă, dar nu se apropie, pentru că aceştia nu merg pe calea cea adevărată. Aceeştia trebuie îndemnați astfel: cu mintea şi cu inima căutați a vă apropia de Dumnezeu, şi nu veți mai fi ruşinați de vrăjmaşul care în vremea nevoințelor voastre celor din afară, pururea vă biruie în gândurile miniii şi în simțămintele inimii. Apropierea de Dumnezeu cu mintea şi cu inima vă va da puterea să ajungeți stăpâni peste toate mişcările sufletului şi prin aceasta să-l ruşinați pe vrăjmaş, ori de câte ori va încerca el să vă ruşineze.

45. Dumnezeu să binecuvinteze grija voastră pentru starea minții în fața lui Dumnezeu. Aceasta este o lege de neînlăturat pentru oricine doreşte propăşirea pe calea duhovnicească. Nimic nu vine chiar întru totul nemeritat. Ajutorul lui Dumnezeu este întotdeauna gata şi mereu aproape este, dar el se dăruie celor care-l caută şi se ostenesc şi, încă pe deasupra, abia după ce aceştia şi-au pus la încercare toate mijloacele de care s-au putut folosi începând cu inima plină să strige: Doamne ajută! Dar atâta vreme, cât mai rămîne o cât de mică nădejde în ceva din cele ce se pot săvârşi şi prin propria putere a omului, Domnul nu se amestecă întru lucrarea lui, ca şi cum ar voi să-i spună: aştepți să ajungi acolo singur. Atunci aşteaptă. Dar oricât ai aştepta, la nimic nu vei ajunge. Cereți, de aceea de la Domnul să vă dea duh zdrobit, inimă înfrântă şi smerită!

46. Din darul lui Dumnezeu, se întâmplă ca o singură rugăciune, pornită din adâncul inimii, să fie o rugăciune cu adevărat duhovnicească, mişcată în inimă de Duhul Sfânt; cel ce se roagă o recunoaşte, dar îşi dă seama că nu el o săvârşeşşte, ci că ea singură se lucrează într-însul. O astfel de rugăciune este moştenirea celor desăvârşiţi. Pe când rugăciunea pe care oricine o poate ajunge - şi care i se cere fiecăruia - este aceea în care cugetul şi simţirea să fie unite totdeauna în rostirea rugăciunii.
Mai este un fel de rugăciune ce se numeşte "starea înaintea Domnlui", când cel ce se roagă se concentrează în întregime înlăuntrul inimii şi Îl contemplează acolo cu mintea pe Dumnezeu, Care este de faţă cu el şi în el, însoţind această contemplare cu simţăminte corespunzătoare acestei priviri şi anume: cu frica de Dumnezeu şi cu unirea cea de evlavie, pricinuită de negrăita măreţie a Lui, cu dragostea şi cu lăsarea în voia Lui, cu zdrobirea inimii şi cu sufletul gata de orice jertfă... La starea aceasta se poate ajunge adâncindu-ne în rugăciunea obişnuită, cea prin cuvânt, cu mintea şi cu inima. Cine se roagă mult şi aşa cum se cuvine, va vedea că aceste stări i se vor întâmpla din ce în ce mai des, astfel încât până într-un sfârşit, starea aceasta poate să i se statornicească înlăuntrul său. Ea se numeşte atunci "umblarea în faţa lui Dumnezeu" şi este o rugăciune neîncetată. Într-o asemenea stare a petrecut Sf. Prooroc David, care mărturiseşte despre sine însuşi: "Îl.am pe Domnul, stând veşnic în faţa mea; câtă vreme El e la dreapta mea, nu mă voi clătina" (Ps.15,18).
47. Lucrarea acestei rugăciuni ce se săvârşeşte în inimă este de două feluri: uneori mintea trebuie să se pregătească alipindu-se de Domnul în inimă, prin neîncetata Lui pomenire; alteori, lucrarea rugăciunii pornită de la sine, mai dinainte, numai din focul bucuriei, atrage mintea în inimă şi o leagă de chemarea Domnului Iisus şi de starea evlavioasă înaintea feţei Lui. Întâia rugăciune este de multă osteneală, iar cea de a doua, este de sine mişcătoare. La cea dintâi lucrarea rugăciunii începe să se descopere pe măsură ce se împuţinează patimile, pe măsură ce se împlinesc poruncile, pe măsură ce creşte măsura inimii, ca urmare a stăruitoarei chemări a Domnului Iisus; la cea de a doua Duhul atrage mintea în inimă şi îi pune acolo, în adânc, temeliile, oprind-o de la obişnuita rătăcire. Iar atunci mintea nu mai este ca o prinsă de război, dusă de la Ierusalim la Asirieni, ci dimpotrivă, săvârşeşte mutarea de la Babilon în Sion, strigând împreună cu Proorocul: "'ţie se cuvine cântare Dumnezeule, în Sion şi ţie ţi se va aduce închinare în Ierusalim". Potrivit acestor două chipuri de rugăciune, mintea este şi ea când lucrătoare, când văzătoare, prin lucrare, cu ajutorul lui Dumnezeu, atât cât îi este omului îngăduit.
48. Când rugăciunea cea lăuntrică va dobândi putere, atunci va începe să ne călăuzească rugăciunea cea glăsuită: se va înstăpâni asupra cuvintelor rostite, în rugăciunea cea din afară, ba chiar încetul cu încetul va începe să o pătrundă şi pe aceasta cu puterea ei. Astfel, râvna pentru rugăciune va începe să se aprindă, fiindcă de acum raiul va fi în suflet. Rămânând însă numai cu rugăciunea rostită prin cuvinte, cu rugăciunea cea din afară, puteţi să ajungeţi la răceală în strădania voastră pentru rugăciune, chiar dacă o veţi săvârşi cu luare aminte şi cu înţelegere; simţirea cu inima în vremea rugăciunii, iată lucrul de căpetenie.
49. Anumite chipuri ale rugăciunii nu stau la puterea noastră de alegere. Ele sunt în măsuri felurite ce curg din acelaşi har.

Aşa sunt mai mult rugăciunile ce pornesc de la sine atunci, când le află Duhul rugăciunii. Dar şi acestea sunt de două feluri: în cel dintâi, omul are puterea să se supună sau nu acestui duh, să conlucreze împreună cu el sau să-l spulbere, iar în celălalt, el nu mai are puterea să se împotrivească, ci este răpit în rugăciune şi este ținut într-însa de altă putere, întru totul lipsit de putința ca să mai lucreze altcumva. Drept urmare, ceea ce am spus priveşte mai mult doar acest din urmă chip al rugăciunii. Dar întrucât priveşte toate chipurile celelalte de rugăciune, alegerea este întotdeauna cu putință.

50. "Dar însuşi Duhul mijloceşte pentru noi cu suspinuri negrăite" (Rom. 8, 26).

Acest cuvânt ne va fi pe înțeles de vom încerca o apropiere cu ceva din cele ce ni se întâmplă şi nouă astăzi. şi nouă astăzi ni se întâmplă ceva asemănător în rugăciunea aflătoare. Noi ne rugăm de obicei, fie după cărțile de rugăciune, fie cu propriile noastre cuvinte. În acest fel de rugăciune se trezesc simțiri de rugăciune şi suspinuri dar pe acestea le trezim noi înşine, prin propria noastră lucrare. şi aceasta este o rugăciune. Dar se întâmplă uneori, că înclinarea noastră înspre rugăciune ne prinde ea însăşi şi ne sileşte să ne rugăm şi nu ne lasă până când rugăciunea nu se revarsă în întregime. Aceasta este, sau întocmai asemenea cu aceea despre care vorbeşte Apostolul, sau foarte asemănătoare cu ea. Cuprinsul unor astfel de rugăciuni rareori este hotărât, dar într-însele întotdeauna respiră dăruirea de sine la voia lui Dumnezeu, încredințarea ființei noastre întregi în mâinile călăuzitoare ale Domnului, Care ştie mai bine decât noi aceea ce ne este de trebuință pentru binele nostru, atât pentru cele dinlăuntru, cât şi pentru cele din afară ale noastre, dorindu-le El pentru noi cu mai multă putere decât noi înşine şi fiind gata să ni le dăruie pe toate şi să ni le rânduiască, doar numai dacă noi nu ne împotrivim. Rugăciunile, care ne sunt lăsate de Sfinții Părinți, au tot acelaşi izvor lăuntric, sunt în sinea lor mişcate de duh şi de aceea sunt până astăzi atât de lucrătoare.

II
RUGĂCIUNEA LUI IISUS

51. "Această dumnezeiască rugăciune care stă în chemarea Numelui Mântuitorului, este: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă". Ea este rugăciune şi făgăduință şi mărturisire a credinței; e dătătoare de Duh Sfânt şi de daruri dumnezeieşti, curățitoare de inimi, izgonitoare de demoni, sălăşluire a lui Iisus Hristos, a celor duhovniceşti, înțelegere şi izvor al gândurilor dumnezeieşti, lăsare a păcatelor şi a trupurilor dătătoare de dumnezeiască luminare, comoară a milei lui Dumnezeu, mijlocitoare întru descoperirea Tainelor dumnezeieşti, singură mântuitoare, ca una care poartă întru sine numele Mântuitorului nostru Dumnezeu, numele lui Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu, chemat asupra noastră printr-însa. "Căci nici un alt nume nu este sub cer dat nouă oamenilor, întru care să ne mântuim" (Faptele Apost. 4,12), cum spune Apostolul. De aceea, tot omul credincios, dator este să mărturisească neîncetat acest nume, atât pentru propovăduirea credinței, cât şi pentru mărturisirea dragostei noastre pentru Iisus Hristos Domnul nostru, de care nimic, niciodată şi nicidecum nu trebuie să ne despartă, precum şi pentru harul ce se revarsă prin

dumnezeiescul nume, pentru iertarea păcatelor, pentru tămăduirea sufletului, pentru luminarea, sfințirea şi înainte de toate, pentru lucrarea mântuirii. Dumnezeiescul Evanghelist spune: "Acestea s-au scris ca să credeți, că Iisus este Hristos, Fiul lui Dumnezeu" . Iată credința: "şi crezând, să aveți viață, întru numele Lui" (Ioan, 20, 31). Iată mântuirea şi viața!

52. Nimeni să nu creadă, frații mei creştini, că numai fețele chipului sfințit şi monahii ar avea datoria să se roage neîncetat, iar nu şi mirenii. Nu, nu; noi creştinii avem toți datoria să petrecem necurmat în rugăciune. şi Sf. Grigorie Teologul îi învață pe toți creştinii, spunându-le că trebuie să pomenească în rugăciune; numele lui Iisus, Fiul lui Dumnezeu, mai des de cum sorbim aerul cu răsuflarea. Iar odată cu aceasta, se cuvine să avem în vedere şi mijlocul prin care se face rugăciunea, cum este cu putință să ne rugăm neîncetat, şi anume cum să ne rugăm cu mintea. Fiindcă atunci când lucrăm cu mâinile şi când umblăm şi când mâncăm şi bem; întotdeauna putem să ne rugăm cu mintea şi să facem rugăciunea minții, cea bine plăcută lui Dumnezeu, adevărata rugăciune. Cu trupul vom lucra, dar cu duhul ne vom ruga. Omul nostru cel din afară să-şi împlinească lucrările sale cele trupeşti, iar cel dinlăuntru să fie închinat în întregime slujirii lui Dumnezeu şi niciodată să nu se oprească de la această duhovnicească lucrare a rugăciunii minții, precum ne porunceşte însuşi Dumnezeu - Omul Iisus, când spune în Sfânta Evanghelie: "Tu însă, când te rogi, intră în cămara ta, şi, închizând uşa ta; roagă-te Tatălui tău celui într-ascuns" (Mat. 6, 6). Cămara sufletului este trupul, uşile noastre sunt cele cinci simțiri trupeşti. Sufletul intră în cămara sa, când mintea nu rătăceşte încoace şi încolo după treburi şi printre lucruri lumeşti, ci se găseşte înlăuntrul inimii noastre. Simțirile noastre se închid şi rămân aşa, când nu le dăm voie să se lipească de cele simțite din afară. În acest chip, mintea noastră se păstrează slobodă de orice împătimire lumească şi prin ascunsa rugăciune a minții se uneşte cu Dumnezeu, Tatăl său.

53. Învață rugăciunea minții ce se săvârşeşte în inimă, fiindcă rugăciunea lui Iisus este candela paşilor noştri şi steaua ce ne povățuieşte în călătoria noastră spre cer, aşa cum învață Sfinții Părinți (în Filocalie). Rugăciunea lui Iisus (care neîncetat se încălzeşte în minte şi în inimă) este un bici împotriva trupului şi împotriva relelor lui pofte (mai ales împotriva celor ce stau în legătură cu desfrâul şi lăcomia pântecelui). La obişnuita rugăciune: Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, pentru Născătoarea de Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul! Simpla rugăciune din afară nu e de ajuns. Dumnezeu ia aminte la minte; şi de aceea, monahii care nu unesc rugăciunea cea din afară cu cea lăuntrică, nu sunt monahi, ci doar nişte capete învăluite în negru. Un astfel de monah care nu ştie (sau a uitat), cum se face rugăciunea lui Iisus, nu are pecetea lui Hristos. Cartea nu ne învață Rugăciunea aceasta, ci numai ne arată adevărata cale a chipului în care se cuvine să ne îndeletnicim cu ea; şi trebuie să ne dăruim lucrării rugăciunii cu putere mare.

54. Trebuie să ne îndreptăm către Domnul, coborându-ne cu mintea în inimă şi acolo să rămânem, chemându-L. Dacă noi am îndeplini fără abatere această mică pravilă: întărindu-ne cu mintea în inimă; să stăm, în fața Domnului cu frică, cu evlavie şi cu credință, atunci n-ar mai apare niciodată în noi nu numai dorințele şi simțăimintele pătimaşe, dar nici gândurile zadarnice.

55. Citit-ați ceva despre rugăciunea lui Iisus? şi o cunoaşteți voi chiar din lucrare? Singură ea poate face ca înlăuntrul nostru să se statornicească cu putere rânduirea trebuincioasă şi neîngăduind ca grijile de cele gospodăreşti din afară să strice această rânduire. Ea ne va da prin urmare, putința de

a împlini aşezarea de viaţă a părinţilor; mâinile la lucru, iar mintea şi inima la Dumnezeu. Rugăciunea aceasta de ni se va altoi în inimă, atunci înlăuntrul nostru nu se va mai întâmpla împiedicări, ci totul va curge ca o apă deopotrivă de liniştită. Cu mare greutate ajungi să-ţi întemeiezi înlăuntru un întreg chip de rânduială, dar ca să păzeşti pururea una şi aceeaşi lucrare faţă de toate treburile tale cele de neînlăturat şi de multe feluri, este cu putinţă - şi aceasta ne-o va da rugăciunea lui Iisus, când se va altoi în inima noastră Cum se va săvârşi aceasta? Cine poate spune, cum? Fapt este că după o vreme, ea ni se va altoi în inimă. Cel ce se osteneşte, ajunge să-şi dea seama de lucrul acesta, fără să ştie cum s-a săăvârşit în sine altoirea. Osteneala ..., umblarea înaintea lui Dumnezeu, printr-o cât se poate mai deasă repetare a acestei rugăciuni. De îndată ce vezi că ai o clipă de răgaz, îndată apucă-te de ea , şi ţi se va da .

Citirea face parte din numărul mijloacelor de înnoire şi de înviorare a rugăciunii lui Iisus. Ni se dă sfatul să citim mai mult despre rugăciune.

56. Când omul are pomenirea de Dumnezeu, care întreţine frica lui Dumnezeu în inimă, atunci toate merg bine, dar când ea slăbeşte sau se păstrează numai în cap, atunci toate merg strâmb şi pieziş.

57. Luarea aminte la ceea ce este în inimă şi la ceea ce iese dintr-însa, este un lucru de căpetenie într-o dreaptă viaţă de creştin. Prin aceasta se pune orânduirea cuvenită în cele dinlăuntru, cât şi în cele din afară. Dar luarea aminte trebuie să fie întotdeauna însoţită de cugetare, ca să putem astfel vedea lămurit ceea ce se petrece înlăuntru şi ceea ce ni se cere din afară. Fără cugetare, nici luarea aminte nu e bună de nimic.

58. Se poate întâmpla, ca în timpul îndeplinirii ascultării noastre din afară să fim lipsiţi de lucrarea cea lăuntrică, şi viaţa noastră să rămână astfel stearpă pentru suflet. Cum scăpăm din această încurcătură? E nevoie ca la orice lucru să venim cu o inimă plină de frica lui Dumnezeu. Dar, pentru ca inima să ne fie în această stare plină de frica lui Dumnezeu, trebuie ca s-o lumineze neîncetat gândul la Dumnezeu. Cugetarea de Dumnezeu va fi uşa prin care va intra sufletul în viaţa cea lucrătoare. Toată osteneala acum trebuie să fie îndreptată numai spre ţinta aceasta, să cugetăm neîncetat spre Dumnezeu sau în prezenţa lui Dumnezeu ("Căutaţi-L pe Dumnezeu... Căutaţi-L faţa lui..."). Iată în ce stă trezvia şi rugăciunea minţii. Dumnezeu este pretutindenea; fă ca şi gândul tău să fie peste tot cu Dumnezeu. Dar cum trebuie să săvârşim aceasta? Gândurile se îmbulzesc, precum ţânţarii în stufişurile lor, iar asupra gândurilor dau năvală şi simţurile inimii. Pentru ca gândul să se lipească numai la un singur lucru, stareţii aveau obiceiul să-şi agonisească o anumită deprindere neîntreruptă din rostirea unei scurte şi mici rugăciuni; prin deprindere şi prin repetare, această mică rugăciune se lega atât de puternic de limbă, înâît ea însăşi o zicea mereu de la sine. Cugetul prin această repetare, se lipea şi el de rugăciune, iar printr-însa şi de gândirea neîncetată despre Dumnezeu. Prin agonisirea acestei deprinderi, rugăciunea se lega de pomenirea de Dumnezeu, iar Pomenirea lui Dumnezeu se lega de rugăciune, şi aşa ele se sprijineau una pe alta. Iată ce este umblarea în faţa lui Dumnezeu.

Rugăciunea minţii se face atunci când cineva întărindu-se cu atenţia în inimă, înalţă de acolo rugăciunea către Dumnezeu. Iar lucrarea minţii este atunci când cineva stând cu luare-aminte în inimă, cu pomenirea lui Dumnezeu, taie oricare alt gând, care încearcă să pătrundă în inimă.

59. Prea Cuviosul Nil Sorschi spune: "pentru ca în timpul săvârşirii rugăciunii minţii să nu cădem în înşelare, nu trebuie să îngăduim în noi nici un fel de înfăţişări, nici un fel de chipuri sau vedenii, fiindcă zborul gândurilor, puternicile imagini şi mişcări nu contenesc nici atunci, când mintea se află în inimă şi săvârşeşte rugăciunea şi nimeni nu este în stare să pună stăpânire asupra lor, afară de cei ce au dobândit darul Sf. Duh al desăvârşirii şi afară de cei ce şi-au câştigat prin Iisus Hristos o minte neclătinată
60. Un oarecare frate, cu numele Ioan, a venit dintr-o ţară de lângă mare, la acel mare sfânt care a fost Părintele Filimon, şi îmbrăţişându-i picioarele, i-a spus: "Ce să fac părintele meu, ca să mă mântuiesc? Eu văd că mintea se risipeşte şi rătăceşte prin lucruri; încoace şi încolo, unde nu trebuie". El, după ce tăcu puţin, i-a spus: "Această neputinţă este proprie oamenilor din afară şi rămâne în tine pentru că nu ai încă o desăvârşită dragoste pentru Dumnezeu; întrucât în tine n-a răsărit căldura iubirii şi cunoaşterii Lui". Fratele îl întrebă: "Ce să fac dar"? "Du-te, răspunde el, aibi deocamdată în inimă o lucrare ascunsă; ea poate să-ţi curețe mintea de aceste gânduri". Fratele neînţelegând cele spuse, îi zice stareţului: "Ce este lucrarea ascunsă?" - "Du-te, răspunse el, trezeşte-te în mintea ta şi în inima ta şi spune cu trezvie, cu frică şi cu cutremur: "Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă"!
Tot aşa şi fericitul Diadoh rânduieşte o lucrare asemănătoare unui nou începător. "Fratele s-a dus de la el şi, prin ajutorul lui Dumnezeu în lucrarea lui, precum şi prin rugăciunile părintelui, el a început să se liniştească şi a gustat dulceaţa acestei îndeletniciri; numai că această lucrare n-a ţinut multă vreme şi cum el s-a abătut de la ea şi n-a fost în stare să o facă cu trezvie şi să se roage, a venit din nou la stareţ şi i-a povestit cele ce i s-au întâmplat. Acesta îi.spune: " Iată că tu ai cunoscut acum cărarea liniştirii şi lucrarea lăuntrică şi ai gustat din dulceaţa ei. Aşadar să ai în inima ta următoarele: ori de mănânci, ori de bei, ori de stai de vorbă, ori de eşti în afară de chilie sau în călătorie, nu uita să faci această rugăciune cu gând treaz şi cu minte atentă şi să cânţi şi să te îndeletniceşti cu rugăciunile şi cu psalmii. Chiar în timpul îndeplinirii unei oarecare trebuinţe, să nu-ţi fie mintea deşartă, ci să se ocupe în taină cu lucrarea şi să se roage . Întotdeauna când te duci să te culci, şi când te scoli şi când mănânci şi când bei, şi când stai cu cineva de vorbă, păzeşte-ţi inima printr-o îndeletnicire cu psalmii sau cu rugăciunea: "Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă"! pe care o săvârşeşti cu mintea în ascuns.
61. În rugăciunea contemplativă cea prea curată, cuvântul ca şi însăşi gândurile dispar, dar nu pentru că tu vrei aceasta, ci pentru că aşa se ajunge de la sine aceasta.
Rugăciunea minţii trece în rugăciunea inimii sau mai bine în cea făcută şi cu mintea şi cu inima. Ivirea ei se face deodată cu naşterea căldurii în inimă. O altă rugăciune nici nu mai este în curgerea obişnuită a vieţii duhovniceşti. Rugăciunea săvârşită cu mintea şi cu inima poate să se înfigă adânc în inimă şi să ajungă astfel fără de cuvinte şi fără de gânduri, nemaifiind decât o stare de înfăţişare înaintea lui Dumnezeu şi cădere plină de evlavie şi de dragoste la aşternutul picioarelor Lui. Aşa e tot aceea cu simplă tragerea la lăuntru în faţa lui Dumnezeu pentru rugăciune sau cu aflarea duhului de rugăciune. Totuşi, încă şi aceasta nu este o rugăciune a contemplaţiei care este o şi mai înaltă stare de rugăciune şi se iveşte din când în când în aleşii lui Dumnezeu.

62. "Fie că mănîncă sau bea, că şade sau slujeşte sau călătoreşte sau orice altceva ar face, monahul trebuie să cheme neîncetat: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă"! pentru ca numele lui Iisus coborându-se înlăuntrul inimii, el să-l smerească pe balaurul care, se află acolo, iar pe suflet să-l mântuiască şi să-i dea viață. Prin urmare, tu să petreci pururea cu numele Domnului Iisus, pentru ca inima ta să-L înghită pe Domnul, iar Domnul pre inima ta şi aceşti doi, una vor ajunge. Nu vă despărțiți inima de Dumnezeu, dar petreceți cu El şi inima păziți-o întotdeauna cu pomenirea Domnului nostru Iisus Hristos, până când numele Domnului se va înrădăcina înlăuntrul inimii şi ea nu va mai cugeta la nimic altceva - pentru ca să se slăvească Hristos în voi".

63. De aceea, slăviții noştri povățuitori şi îndrumători ne învață cu multă înțelepciune, atât pe noi, cât mai ales pe aceia care au dorința să pătrundă deplin în aria liniştii cea de Dumnezeu lucrătoare, să-şi închine viața lui Dumnezeu şi, lepădându-se de lume, mai ales înainte de orice altă lucrare şi grijă, să se roage Domnului şi de la El să ceară milă cu o neîndoită încredere, având-şi ca pe un lucru şi ca pe o îndeletnicire neîncetata chemare a Prea Sfântului şi Prea dulcelui Său nume, purtându-L întotdeauna în minte, în inimă şi pe buze şi să-şi dea silința să-L dobândească prin orice mijloc şi să răsufle cu El şi să trăiască şi să doarmă şi să privegheze şi să meargă şi să mănânce şi să bea - şi orice ar fi să facem, numai aşa să-l facem. Că aşa precum prin lipsa Lui toate relele năpădesc peste noi fără să îngăduie vreun loc pentru ceva de suflet folositor, tot aşa şi prin prezența Lui se izgoneşte tot ce este potrivnic şi nici un neajuns nu mai avem în cele bune şi toate ajung cu putință de îndeplinit, după cum însuşi Domnul ne-a vestit: "Cine rămâne întru Mine şi Eu întru el, acela va aduce multă roadă, că fără Mine nimic nu puteli face" (Ioan,15, 5).

64. Într-adevăr, de doreşti ca gândurile tale împreună cu ruşinea să ți le acoperi, să te linişteşti cu sufletul împăcat şi să te trezeşti în inimă, fără osteneală, lipeşte-ți rugăciunea lui Iisus de răsuflare şi în puține zile vei vedea toate acestea aievea în faptă.

65. Ce caută cei credincioşi prin rugăciunea lui Iisus? Să-ți coboare în inimă focul cel plin de dar şi aşa să înceapă rugăciunea neîncetată, lucru prin care se hotărăşte o stare plină de dar. Se cuvine să ştim că rugăciunea lui Iisus - îndată ce ne-a căzut pe inimă scânteia dumnezeiască - suflă asupra ei şi o preschimbă în flacără; ea însă nu dă această scânteie, ci numai mijloceşte primirea ei. Prin ce mijloace? Prin faptul că adună gândurile într-o unitate şi-i dă sufletului putința să stea înaintea lui Dumnezeu şi să umble în prezența Lui. Principalul este starea şi umblarea înaintea lui Dumnezeu însoțite de strigătul pornit din inimă spre El Aşa a făcut Maxim Causocalivitul. Aşa să facă toți cei ce caută focul cel plin de dar şi care nu-şi pun grija lor în cuvinte şi în poziția trupului. Domnul Dumnezeu la inimă se uită.

Vorbesc aşa pentru faptul că unii uită cu totul de strigătul pornit din inimă. Toată grija lor se reduce la cuvinte şi la poziția trupului. Aceştia după ce rostesc cu mătăniile în acea poziție anumită, un anumit număr dat din rugăciunile lui Iisus, află în aceasta o anumită linişte, cu o oarecare părere înaltă de sine şi cu osândirea celor ce umblă la biserică, la rugăciunea obştească făcută după tipic. Unii ca aceştia îşi petrec aşa viața lor toată şi rămân lipsiți de dar.

Dacă m-ar întreba cineva, cum să-mi împlinesc lucrarea rugăciunii, i-aş spune: obişnuieşte-te să umbli în prezența lui Dumnezeu, păstrează mereu pomenirea lui Dumnezeu şi fi cu evlavie; pentru

ținerea mereu trează a acestei pomeniri alege-ți câteva rugăciuni mici şi scurte sau ia chiar cele douăzeci şi patru rugăciuni mici, făcute de Sfântul Ioan Gură de Aur şi repetă-le adesea cu gândul şi simțirea trebuincioasă. Pe măsura deprinderii, mintea se va lumina de amintirea lui Dumnezeu şi inima se va încălzi. În această stare, în sfârşit, îți va cădea pe inimă scânteia dumnezeiască - licărul acela de dar, ca o rază. El nu poate fi iscat prin nimic, porneşte de-a dreptul din Dumnezeu. Dar după aceasta poți rămîne numai cu rugăciunea lui Iisus şi prin ea să sufli în scânteia ta de rugăciune până se va preface în flacără. Drumul cel drept acesta este.
66. Mai tîrziu, când vei băga de seamă că şi încă cineva începe să se ocupe şi să se adânceasccă în rugăciune, puteți să-i propuneți să facă rugăciunea lui Iisus neîncetat şi, odată cu aceasta, să păzească pomenirea de Dumnezeu cu frică şi cu evlavie. Rugăciunea e lucrul cel de căpetenie. Iar ceea ce mai întâi se caută în rugăciune e primirea acelui mic foc, care i s-a dat lui Maxim Causocalivitul. Acest mic foc nu se atrage prin nici un fel de meşteşug, ci se dă liber de darul lui Dumnezeu. Lucrul pentru care se cere osteneli în rugăciune, aşa cum scrie Sfântul Macarie: Vrei să dobândeşti rugăciunea, spune el, osteneşte-te în rugăciune. Dumnezeu văzând cu câtă osârdie cauți rugăciunea îți va da ție rugăciunea (Cuv.1, cap.13).
67. În practicile obişnuite de practica evlavioasă cele spuse cu privire la deprinderea rugăciunii lui Iisus sunt îndreptățite în chip vădit. Într-însa se află puține cuvinte, dar ele înlocuiesc totul. Este recunoscut din vechime, că deprinzându-te să te rogi cu această rugăciune, poți să înlocuieşti priritr-însa toate rugăciunile orale. şi este oare cineva dintre cei care râvnesc mântuirea, care să nu cunoască această lucrare? După descrierile Sfinților Părinți, mare este puterea acestei rugăciuni; şi toate acestea vedem din practică cum că nu toți au deprins-o, nu toți sunt părtaşi la această putere, nu toți gustă roadele ei. Pentru ce se întâmplă una ca aceasta? Pentru că ei vor să ia prin propriile puteri în stăpânirea lor ceea ce aparține darului lui Dumnezeu şi ceea ce este o lucrare a harului lui Dumnezeu.
Ca să începem să repetăm această rugăciune dimineața, seara, când mergem, sau când ne-am aşezat, când stăm culcați, în timpul lucrului sau în timpul liber, - asta este treaba noastră; pentru aceasta nu se cere un ajutor deosebit de la Dumnezeu. Ostenindu-ne mereu în aceeaşi direcție, putem ajunge singuri până acolo încât limba va repeta mereu această rugăciune, chiar fără conştiința noastră. După aceasta poate urma o oarecare împăcare a gândurilor şi chiar, în felul ei, o căldură a inimii, dar toate acestea pot fi, cum spune în Filocalie Nichifor Monahul, doar lucrarea şi roada silințelor noastre. A ne opri la aceasta este tot una cu a ne mulțumi cu dibăcia papagalului să rostim cuvinte anumite, fie chiar de felul cum sunt: "Doamne miluieşte". Roada, care se va agonisi aici, va fi una cu aceasta; tu vei socoti că ai ceea ce deloc nu ai. Aşa se întâmplă celor ce în timpul deprinderii cu această rugăciune şi aceasta întrucât ea atârnă de noi, nu ajung să-şi poată da seama în ce anume constă ființa ei. şi nedându-şi seama de aceasta, ei se mulțumesc cu micile începuturi, arătate mai sus, ce provin din fireasca ei lucrare şi, în acest chip curmă căutarea ei. Cela ce însă va descoperi această conştiință, acela nu-şi va mai întrerupe căutarea; ci dimpotrivă, văzând că oricât s-ar strădui el să lucreze după îndrumările bătrânilor, tot nu se dau pe față roadele aşteptate, îşi taie orice aşteptare de roade de la propria lui stăruinț şi-şi pune toată nădejdea în Dumnezeu. Când se va petrece aşa ceva în sufletul celui ce se roagă, abia atunci se va da putință darului că să lucreze; darul

vine el în clipa pe care numai el o ştie şi el îți altoieşte rugăciunea aceasta în inimă. Atunci, după cum spun stareții, în ce priveşte ordinea din afară va rămâne aceeaşi, dar nu va rămâne acelaşi lucru în ce priveşte puterea lăuntrică. Ceea ce s-a spus despre această rugăciune, se potriveşte cu orice lucrare ce priveşte viața duhovnicească. Luați de pildă, pe cineva mânios şi presupuneți că a ajuns la râvna de a-şi stinge mânia şi a-şi dobândi blândețea. În cărțile ascetice se găsesc toate îndrumările de trebuință, care ne arată cum să ne călăuzim să ajungem la aceasta. El îşi însuşeşte toate acestea şi începe să lucreze potrivit îndrumărilor citite. Dar până unde va ajunge el cu propriile sale puteri? Nu mai departe decât până la tăcerea gurii în vremea supărării, cu o oarecare îmblânzire a supărării însăşi; dar pentru ca să stingă cu totul mânia şi să introducă în inimă blândețea, până aici însă el nu va ajunge niciodată. Una ca aceasta nu se întâmplă decât abia atunci, când vine darul şi altoieşte el blândețea în inimă.

Tot aşa se întâmplă şi în toate celelalte nevoințe. Orice rod de viață duhovnicească ai căuta, de căutat, tu să-l cauți cu toată stăruința ta, dar să nu aştepți rodul din chiar căutarea aceasta şi din silințele tale, ci descoperă-ți tristețea ta înaintea Domnului, fără să socoteşti ceva de partea ta, şi atunci El va face (Ps. 36, 6).

Tu roagă-te: "Doamne, eu am dorirea, doresc, caut, dar Tu dă-mi viață întru dreptatea Ta". Însuşi Domnul a hotărât aşa: "Fără de mine nu puteți face nimic" (Ioan 15, 5). şi această lege se îndeplineşte în viața duhovnicească cu precizie, fără să se abată măcar un fir de păr de la ceea ce s-a hotărât. Când unii întreabă: ce trebuie să fac spre a dobândi cutare sau cutare virtute? Se poate răspunde tuturor: întoarce-te spre Domnul şi El ți-o va da; nu este alt mijloc de a primi cele căutate.

68. Acum vă voi descrie şi despre mijloacele, prin care ni se descoperă cum putem aprinde acest mic foc, ce arde necontenit, sau căldura în inimă. Amintiți-vă cum ia ființă căldura cea din lumea fizică: se freacă un lemn de un alt lemn, de unde se iscă şi căldura şi de asemeni şi focul; se ține un obiect la soare şi el se înfierbântă, dar dacă mai multe raze se vor concentra, atunci el se va aprinde. Mijlocul de a naşte căldura duhovnicească se aseamănă cu acesta. Ostenelile sunt frecuşurile nevoințelor ascetice; ținerea în soare este rugăciunea minții la Dumnezeu.

Prin ostenelile nevoințelor, focul se poate aprinde şi în inimă, dar nu degrabă, de vor rămâne numai ele singure; calea aceasta are multe piedici. De aceea, râvnitorii mântuirii, cei din vechime, fiind încercați în viața duhovnicească, şi fără să dea înapoi față de aceste osteneli, au descoperit prin insuflarea dumnezeiască şi au dat spre întrebuințare tuturor un alt mijloc spre încălzirea inimii, care pe deasupra, este cel mai simplu şi mai uşor la înfățişare, dar nu mai puțin greu de îndeplinit, care duce totuşi lesne la scopul dorit; este rugăciunea minții săvârşită cu toată cuviința în fața Domnului Mântuitor. Ea constă în cele ce urmează: stai cu tot cugetul şi cu luare aminte în inimă şi, având încredințarea că Domnul e aproape şi ia seama la tine, cheamă-L cu umilință: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul" sau păcătoasa - şi fă aceasta neîncetat şi în biserică şi acasă, şi pe drum şi în timpul lucrului, şi în vremea mesei şi în aşternut, într-un cuvânt, din clipa în care vei deschide ochii şi până în clipa când îi vei închide. Asta va fi întocmai ca şi cum ai ținea un lucru în fața soarelui, pentru că în această lucrare te ții înaintea feței lui Dumnezeu, care este soarele lumii cugetătoare. Trebuie să ştim, că roadele acestei rugăciuni încep atunci, când ea se va altoi aevea în inimă şi se va adânci în ea; dar pentru aceasta trebuie să ne

ostenim de a o săvârşi din deprindere; pentru aceasta, trebuie să ne hărăzim în chip deosebit, numai şi numai pentru săvârşirea ei, o anumită parte din vreme, dimineaţa şi seara.

Când toate acestea se vor face cu stăruinţă osârdnică, fără de vreo lenevire şi fără încetare - milostiv e Dumnezeu - se va aprinde focul mic din inimă, care va mărturisi despre, naşterea vieţii lăuntrice duhovniceşti" ce se face în vremea concentrării fiinţei noastre sau despre împărăţia Domnului în noi.

Semnul caracteristic ce vădeşte starea aceasta, când se deschide Împărăţia lui Dumnezeu înlăuntrul nostru sau, ceea ce este tot una, când se aprinde focul duhovnicesc în inimă din legătura noastră cu Dumnezeu, este petrecerea cea dinlăuntru. Conştiinţa se aduce mereu pe sine în inimă şi stă în faţa lui Dumnezeu, revărsându-şi înaintea Lui simţămintele sale, iar mai mult decât orice căzând cu durere la picioarele Lui în smerite simţăminte de pocăinţă, gata fiind să-şi închine întreaga viaţă numai în slujba Iui. O astfel de aşezare sufletească se statorniceşte zilnic, din clipa când te trezeşti din somn, se păstrează toată ziua în vremea tuturor ostenelilor şi îndeletnicirilor şi nu pleacă până ce somnul nu închide ochii. Odată cu statornicirea acestei aşezări, se pune capăt întregii stări de clătire lăuntrică, ce ne-a bântuit pînă în acest moment; în perioada căutării, în această obositoare stare de trecere, cum o numeşte cineva (Speranschi) . Rătăcirea în gânduri, ce nu se putea opri până acum, se curmă; atmosfera sufletului ajunge curată şi fără nici un nor: în mijlocul ei stă numai gândul şi aducerea aminte de Domnul. De aici vine lumina în toate cele lăuntrice. Totul acolo este limpede, fiecare mişcare e cercetată şi e preţuită după vrednicie, prin lumina minţii, cea care se zămisleşte de la faţa Domnului contemplat. Ca urmare, orice gând rău, şi simţământ rău care înclină să se nască în inimă, întâmpină o împotrivire, chiar în starea lor de încolţire şi sunt alungate . Dar de se va furişa ceva potrivnic împotriva voii, să te spovedeşti îndată cu smerenie înaintea lui Dumnezeu şi să te curăţeşti printr-o pocăinţă lăuntrică sau printr-o mărturisire în afară, aşa încât să-ţi păstrezi întotdeauna conştiinţa curată în faţa Domnului la vremea rugăciunii, care se şi aprinde neîncetat în inimă. Căldura neîncetată a rugăciunii este sufletul vieţii acesteia, aşa încât odată cu încetarea acestei călduri încetează însăşi mişcarea vieţii duhovniceşti, precum cu încetarea respiraţiei încetează viaţa trupească.

69. Nu spun, că ai făcut totul de îndată ce ai ajuns la această stare de legătură simţită. Prin aceasta se pune numai un început pentru o nouă treaptă sau pentru o nouă perioadă de viaţă creştină. De aici începe transfigurarea, schimbarea la faţă a sufletului şi a trupului în duhul unei vieţi trăite în Iisus Hristos, sau mai bine zis, duhovnicirea lor. Punând stăpânire pe sine însuşi, omul va începe să introducă aevea întru dânsul tot ce este adevăr, tot ce este sfinţenie şi tot ce este puritate şi să izgonească tot ce este minciună; toată lucrarea păcătoasă şi trupească. şi până aici el se ostenea cu aceleaşi nevoinţe, dar din când în când era furat; ceea ce izbutea să zidească era aproape într-o clipă dărâmat. Acum însă lucrurile nu se mai petrec astfel: Omul s-a ridicat pe picioare puternice şi; fără să se dea bătut în faţa împotrivirilor, îşi duce mai departe zidirea de sine după toată cuviinţa. El se învredniceşte a primi, după cuvintele lui Varsanufie, focul pe care Domnul a venit să-l arunce pe pământ - şi în acest foc încep a se mistui toate puterile firii celei omeneşti. Dacă printr-o îndelungată frecare puteţi trezi focul şi-l puteţi pune în lemne, lemnele se vor aprinde şi arzând vor scoate troznete şi fum atîta vreme cât ele vor fi în starea mistuirii. Dar cele mistuite se văd pătrunse

de foc, răspândind o lumină plăcută, fără fum şi fără troznet. Aşijderea se petrece şi în cele dinlăuntrul nostru. Odată focul primit, se începe mistuirea. Cât fum şi câte troznete au loc în acest timp, ştiu cei ce au încercat lucrarea. Dar când totul se va mistui - fumul şi troznetele încetează şi înlăuntru se vede numai lumina. Această stare este o stare de curăție; până la ea calea e lungă. Dar Domnul e mult milostiv şi atotputernic. Este vădit, că celui care a primit focul legăturii simțite cu Dumnezeu nu îi stă înainte chiar pacea, ci osteneală grea, dar o osteneală dulce şi rodnică; pe când până acum ea era şi amară şi puțin rodnică, dacă nu era stearpă şi cu totul fără rod.

70. Pe măsură ce vei deprinde să te rogi cum trebuie, cu rugăciunile străbune, în tine vor începe să se trezească şi întoarcerile şi chemările tale proprii către Dumnezeu în timpul rugăciunii. Să au treci niciodată cu vederea aceste țâşniri către Domnul ce se ivesc în sufletul tău, ci ori de câte ori se vor ivi, opreşte-te şi roagă-te cu această rugăciune a ta. Să nu crezi, că rugându-te astfel faci un lucru spre paguba rugăciunii - nu; tocmai aşa te rogi cum se cuvine şi această rugăciune mai lesne ajunge la Dumnezeu. Tocmai de aceea, s-a şi hotărât o pravilă ce este dată de toți: fie în biserică, fie acasă, sufletul tău de va voi să se roage prin cuvinte proprii, iar nu prin vorbe străine - dă-i libertatea să se roage, chiar de se va ruga singur în tot timpul slujbei, iar acasă va rămânea în urmă cu pravila rugăciunilor şi nu se va izbuti să şi-o facă

Atât primul cât şi al doilea chip din acest fel de rugăciune - fie că se face după cărțile de rugăciune cu luare-aminte şi cu gânduri şi simțăminte evlavioase corespunzătoare, fie că se face fără ele, adică prin cuvinte proprii - sunt plăcute lui Dumnezeu. Lui nu-I sunt plăcute rugăciunile numai atunci, când cineva le citeşte acasă fără atenție sau când cineva stă în biserică la slujbă fără luare aminte; limba le citeşte sau urechea le aude, iar gândurile rătăcesc cine ştie unde. În aşa ceva nu se află nici un fel de rugăciune. Dar rugăciunea necitită, ci rostită prin cuvinte proprii e mai aproape de firea rugăciunii în sine şi dă multe roade: De aceea, se dă sfatul să nu aştepți întotdeauna până când ți se va deştepta dorința să te rogi singur, ci forțează-te să te rogi astfel de silă şi nu numai în timpul slujbei bisericeşti şi în timpul rugăciunilor citite tare acasă, ci chiar în toată vremea. Pentru ca să te deprinzi cu această osteneală de a te sili pe tine însuți la rugăciune, rugătorii cei încercați au ales o rugăciune către Domnul şi Mântuitorul Nostru Iisus Hristos şi au statornicit ei anumite reguli după care trebuieşte făcută, pentru că din ajutorul ei să creşti în tine rugăciunea ta proprie. Acest lucru e simplu. Stai cu mintea în inimă înaintea Domnului şi te rogi Lui: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă"! Aceasta trebuie s-o facă acasă înainte de rugăciunile cu glas tare, în intervalele dintre rugăciunile grăite şi la sfârşitul lor, atât în biserică, cât şi toată ziua, pentru ca toate clipele zilei să fie umplute de rugăciune.

Aceast rugăciune mântuitoare este de obicei, la început ostenitoare, lucrătoare. Dar dacă nu se va lenevi cineva în săvârşirea ei, ea va deveni chiar de sine mişcătoare, se va face singură, întocmai cum un pârâiaş care murmură în inimă, Face să te osteneşti, ca s-o dobândeşti. Ostenitorii care au propăşit în rugăciune, ne arată că nu e nevoie de o prea mare osteneală pentru ca să ajungi aici, nici de o prea trainică încordare în rugăciune, ci este trebuinlă ca, înainte sau după pravilă de rugăciune, de dimineață sau de seară, ba chiar şi ziua, să fixezi câtva timp pentru săvâşirea acestei unice rugăciuni şi fă-o astfel: aşază-te, sau mai bine stai, cum se cuvine să stai la rugăciune, concentrează-te cu luare aminte în inimă, înaintea Domnului, suind la încredințarea că El este aici şi ia seama la

tine şi cheamă-L: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă". şi fă închinăciuni, până la brâu sau până la pământ. Fă aşa un sfert de ceas, mai mult sau mai puțin, după cum îți vine mai bine. Cu cât te vei trudi cu mai multă osârdie, cu atât mai repede această rugăciune ți se va altoi în inimă. E mai bine să te apuci de treabă cu mai multă râvnă şi să nu cedezi până nu vei ajunge la cele dorite, sau până când această rugăciune va începe să se mişte singură în inimă; după aceasta, trebuie numai să păstrezi ce ai dobândit. Căldura inimii sau aprinderea duhului, de care a fost vorba mai înainte, vin pe această cale. Cu cât mai mult se înfige în inimă rugăciunea lui Iisus, cu atât mai tare, se încălzeşte inima, şi cu atât rugăciunea ajunge mai de sine mişcătoare, aşa că focul vieții duhovniceşti se înflăcărează în inimă şi arderea ei ajunge neîncetată pe măsură ce rugăciunea lui Iisus va cuprinde întreaga inimă şi va ajunge necurmat mişcătoare. Din această pricină, cei ce s-au învrednicit de naşterea unei vieți desăvârşite, lăuntrice, se roagă aproape întotdeauna cu această rugăciune, printr-însa hotărând şi pravila lor de rugăciune.

71. Sfântul Grigorie Sinaitul spune: "Ceea ce am primit noi întru Hristos la Sfântul Botez, nu se nimiceşte, ci se află numai îngropat, aşa cum se află în pământ o comoară. Atât dreapta socoteală, cât şi recunoştința cer să ne îngrijim ca s-o dezgropăm şi s-o scoatem la arătare această comoară. Următoarele mijloace duc la aceasta: mai întâi darul acesta se descoperă prin îndeplinirea cu trudă a poruncilor. În măsura în care împlinim poruncile, în aceiaşi măsură darul îşi descoperă inima şi strălucirea lui . În al doilea rând, darul acesta iese cu totul la iveală, şi se desăvârşeşte printr-o neîncetată chemare a Domnului Iisus sau, ceea ce e tot una, prin necurmata aducere aminte de Dumnezeu. şi întâiul mijloc este puternic, dar cel de-al doilea este încă şi mai puternic, aşa încât, chiar şi cel dintâi primeşte de la cel de al doilea puterea lui întreagă. De aceea, dacă cu sinceritate voim să descoperim sămânța cea de dar în ascuns sădită în noi, atunci să ne însuşim cât mai grabnic descoperirea lucrării inimii şi să ținem aşa mereu această lucrare unică a rugăciunii, cea fără de chip şi fără de închipuiri, până ce ne va aprinde inima şi ne va înflăcăra până la negrăita dragoste de Dumnezeu.

72. Această rugăciune e numită a lui Iisus, pentru că este îndreptată către Domnul Iisus şi este aşa, chiar după alcătuirea ei, să fie cuvântată ca orice altă rugăciune scurtă. Ea este a miniii şi se cade să se numească astfel, atunci când este înălțată nu numai prin cuvântul cel simplu, ci încă şi cu mintea, precum şi cu inima, adică cu conştiința cuprinsului ei, şi cu simțirea ei, dar, mai ales, - când printr-o întrebuințare mai îndelungată, făcută cu toată luarea aminte, acestea se contopesc aşa de bine cu mişcările duhului, încât ele singure se văd de fața înlăuntru, iar cuvintele parcă nici n-ar fi. De altminteri, orice rugăciune mică şi scurtă poate să se ridice până la această treaptă. Numai că rugăciunea lui Iisus are o întâietate, fiindcă, ne uneşte sufletul cu însuşi Domnul Iisus, iar Domnul Iisus este unica uşă ce duce la legătura cu Dumnezeu, spre căutarea Căruia anume se şi sileşte toată rugăciunea. El însuşi a şi spus: "Nimeni nu vine la Tatăl decât prin Mine".(Ioan, 14, 6). De aceea, cel ce o dobândeşte, îşi dobândeşte toată puterea de a-şi zidi lăcaşul său lăuntric, ce se întrupează în noi înşine, lucrare în care constă însăşi mântuirea noastră. Auzind toate acestea, nu te vei mira de ce râvnitorii mântuirii nu cruțau o osteneală, stăruindu-se să capete deprinderea acestei rugăciuni şi să-şi însuşească puterea ei. Ia pildă şi tu de la ei!

Deprinderea rugăciunii lui Iisus în forma ei de din afară, stă în crearea unei stări în care rugăciunea să se poată rosti singură şi neîncetat cu limba, iar în forma ei lăuntrică stă în concentrarea atenţiei minţii în inimă şi în starea neîncetată în faţa lui Dumnezeu ce se petrece acolo, însoţită de o căldură a inimii după feluritele ei trepte, de tăierea tuturor gândurilor şi mai ales, de căderea zdrobită şi smerită la aşternutul picioarelor Domnului. Pun început acestei deprinderi, printr-o cât se poate mai deasă repetare a acestei rugăciuni prin toată luarea aminte întru inimă. Statornicindu-se ea; deasa repetare, strânge mintea într-o unitate, în aşezarea înaintea Domnului. Statornicirea unei stări lăuntrice este insolită de încălzirea inimii şi alungarea gândurilor, chiar şi a celor simple, iar nu numai a celor pătimaşe. Când în inimă va începe să se încălzească în mod neîncetat focul de alipire către Dumnezeu, atunci împreună cu aceasta, se va instala înlăuntru o întocmire paşnică a inimii întovărăşită de o zdrobită şi smerită cădere cu mintea în faţa Domnului. Până aici ajunge propria noastră osteneală cu ajutorul darului lui Dumnezeu. Ceea ce se poate săvârşi în lucrarea rugăciunii pe o treaptă mai înaltă decât cea arătată mai sus, va fi numai darul Sfântului Duh. La Sfinţii Părinţi se aminteşte numai de această treaptă, pentru cel ce a ajuns la hotarul arătat, să nu creadă că el nu mai are ce dori şi să nu-şi închipuie că el se află pe culmea cea mai înaltă de desăvârşire în ale rugăciunii sau în cele duhovniceşti .
Nu te grăbi să rosteşti o rugăciune după alta, ci rosteşte-le cu măsurată lungime, aşa cum de obicei se spun ele în faţa unei feţe slăvite, când cineva i se roagă pentru ceva. Totuşi, nu te îngriji numai de cuvinte, ci mai ales de faptul ca mintea să fie în inimă, şi să stea în faţa lui Dumnezeu, ca înaintea unuia care se află prezent, cu deplină conştiinţă a slavei, a darului şi a dreptălii Lui .
Ca să scapi de cele de greşală, tu să ai un sfătuitor, un părinte duhovnicesc sau un sfătuitor - un frate de acelaşi gând cu tine; şi încredinţează-le lor tot ce li se întâmplă în vremea unei astfel de osteneli. Iar tu însuţi lucrează cu cea mai mare simplitate, în cea mai adâncă smerenie şi fără să socoteşti că al tău e succesul. Să ştii că adevărata izbândă se petrece înlăuntru, lucru care nu se poate băga de seamă, fără să se dea pe faţă, aşa cum se face şi creşterea trupului. De aceea, când vor răsuna înlăuntrul tău cuvintele: a, iat-o: să ştii că aceasta este răsunetul din partea vrăjmaşului, care-ţi scoate ceva părelnic, în locul realităţii. Aici se ascunde începutul propriei înşelări; înăbuşă îndată acest glas: altminteri el ca o trâmbiţă va răsuna în tine, hrănind îngâmfarea de sine.
73. Trebuie să ştii că semnul adevăratei nevoinţe şi totodată, condiţia propăşirii ce se face printr-însa, este suferinţa încercată în osteneală. Cel ce umblă fără suferinţă nu va primi roade. Îndurarea cu inima şi cu osteneala trupească pun în vileag darul Sfântului Duh, ce se dă fiecărui credincios la Sfântul Botez, care din pricina nepăsării faţă de împlinirea poruncilor se îngroapă în patimi, dar care din negrăita milă dumnezeiască învie din nou întru pocăinţă. Prin urmare, nu fugi de osteneli din pricina durerilor cu care vin ele întovărăşite, ca să nu fii osândit pentru nerodire şi să nu auzi: "luaţi de la el talentul". Orice nevoinţă trupească sau sufletească, care nu este însoţită de suferinţă şi care nu cere osteneală, nu aduce roade: "Împărăţia cerurilor se ia cu năvala şi năvălitorii pun mâna pe ea" (Mat.11,12). Mulţi s-au ostenit ani îndelungaţi fără durere şi încă se mai ostenesc, dar din pricina acestei lipse de suferinţă s-au aflat străini la curăţia însăşi şi n-au fost părtaşi Duhului Sfânt, ca unii ce au.

Cei ce sunt în stadiul de lucrători, se pare că se ostenesc mult în nepăsarea şi în slăbănogirea lor, dar. nu adunăă nici un fel de roade din pricină că nu încearcă nici o suferinţă. Dacă, potrivit proorocului, nu se va zdrobi grumazul nostru, slăbind din pricina ostenelilor postului şi dacă nu vor ridica în inimă simţămintele pline de durere ale zdrobirii şi nu ne vom îndurera ca femeia care e gata să nască, nu vom putea da naştere duhului de mântuire pe pământul inimii noastre.

ROADELE RUGĂCIUNII

74. Cele dintâi roade ale rugăciunii le căpătăm, aflând noi luare aminte şi smerenie. Aceste roade se arată înaintea celorlalte din rugăciunea săvârşită aşa cum se cuvine, dar mai ales din rugăciunea lui Iisus, a cărei lucrare stă mai presus decât cântarea de psalmi, şi de celelalte rugăciuni grăite. Din luarea aminte se naşte umilinţa, iar din umilinţă se adânceşte luarea aminte. Ele se împuternicesc, născându-se una pe alta; ele aduc rugăciunii o adâncire, dând cu încetul viaţă inimii; ele îi aduc curăţenie, înlăturând risipirea şi visarea. Ca şi adevărata rugăciune, luarea aminte şi umilinţa sunt daruri ale lui Dumnezeu.

75. Să ştiţi că luarea aminte nu trebuie să iasă niciodată din inimă. Dar uneori, lucrarea din inimă este numai mintală - săvârşită cu mintea, iar uneori cu inima, adică începută şi continuată cu o simţire arzătoare. Această lege nu este numai pentru sihaştri, ci pentru toţi cei ce au datoria să stea cu inima curată înaintea Domnului şi să lucreze în faţa Lui, adică pentru toţi creştinii.

Rugaţi-vă atunci fără cuvinte - aruncându-vă în inima voastră cu gândul în faţa Domnului şi predându-vă în mâinile Lui. Asta va fi propriu-zis rugăciunea, iar cuvântul nu este decât rostirea ei , şi el este întotdeauna mai slab şi mai smerit decât însuşi duhul rugăciunii care se săvârşeşte înaintea Domnului.

Rugăciunea inimii nu-şi arată niciodată roadele înainte de vreme, Ea este începutul lucrării. Prin întărirea ei în inimă, lucrarea Domnului capătă pârg şi coacere de rod. Ea trebuieşte dezvoltată fără să cruţăm osteneala. Dumnezeu, văzându-ne osteneala, ne dă cele ce căutăm. Adevărata rugăciune nu este de sine însăşi lucrătoare; ea este un dar de la Dumnezeu. Căutaţi şi veţi afla! Că n-aţi întrebuinţat mijloacele neobişnuite pentru altoirea rugăciunii, nu este nici o pagubă. Aceste mijloace nu sunt de neapărată trebuinţă; se poate şi fără ele. Principalul este poziţia trupului, ci orânduirea lăuntrică. Toată lucrarea se cuprinde aici: "să stai cu luare aminte în inimă şi să priveşti la Dumnezeu ca să-L chemi". Eu n-am întâlnit încă pe nimeni care să încuviinţeze metodele meşteşugite. Prea Sfinţitul Ignatie şi Părintele Macarie de la Optina de asemenea nu le aprobă.

76. Lucrarea meşteşugită a rugăciunii lui Iisus, săvârşirea ei în modul cel mai simplu cu luare aminte în inimă, sau umblarea cea cu aducere aminte de Dumnezeu, sunt chiar osteneala noastră însăşi, îşi au prin ele înşile rodul lor firesc, dar plin de dar. Rodul acesta este adunarea cugetelor, evlavia şi frica lui Dumnezeu, pomenirea morţii, liniştirea dinspre gânduri şi o anumită căldură a inimii. Toate acestea sunt roadele fireşti ale rugăciunii lăuntrice. Trebuie să ne pătrundem bine de aceasta, pentru ca să nu facem zvoană mare faţă de noi înşine şi faţă de alţii şi să nu ne înălţăm dintru una cu aceasta. Atâta timp cât în noi nu suntem numai roade fireşti, până atunci noi nu

prețuim doi bani, atât după ceea ce este ființa lucrului în sine, cât şi după judecata lui Dumnezeu. Preț nu avem decât numai când va veni darul. Fiindcă de va veni el, asta va însemna că Dumnezeu a privit spre noi cu un ochi milostiv.

Prin ce anume se vădeşte această lucrare a darului, nu vă pot spune; un lucru este neîndoios, că darul nu poate veni mai înainte de a se arăta toate roadele rugăciunii pomenite mai sus.

77. Roadele rugăciunii sunt concentrarea atenției în inimă şi căldură. Aceasta este o lucrare firească. Oricine poate ajunge aici şi oricine poate face această rugăciune, nu numai monahul, ci şi mireanul. Aceasta nu e un lucru prea înalt; ci un lucru simplu. Iar rugăciunea lui Iisus, ea în sinea ei, nu este vreo rugăciune făcătoare de minuni, ci e ca orice altă rugăciune scurtă, grăită şi prin urmare, din afară. Dar ea poate trece la rugăciunea minții şi a inimii , tot pe cale firească. Ceea ce vine de la dar, trebuieşte neapărat aşteptat, iar ca să luăm acest dar, asta n-o putem face prin nici un mijloc de acest fel.

Ceea ce v-am scris, că mai întâi trebuie să vă curățiți de patimi, asta se referă la rugăciunea înaltă, contemplativă; pe când aceasta e o simplă rugăciune, în stare totuşi, să vă aducă la înalta rugăciune.

Ca această îndeletnicire să meargă cu spor, trebuie ca ori de câte ori ne apucăm de ea, să părăsim totul pentru ca inima să fie liberă absolut de toate, pentru ca luarea aminte să nu fie legată nici de vreo față, nici de vreo treabă, nici de vreun lucru. Cât timp ține ea, trebuie să alungați toate. Îndeplinind această pravilă, nu trebuie să lăsați această rugăciune, ci in orice vreme, de îndată ce aveți timp liber, să vă şi apucați de ea.

La vremea slujbelor trebuie să fiți treji, ațintiți la slujbă, stând cu luarea voastră aminte tot acolo, unde se face şi rugăciunea lui Iisus. Iar de se citeşte şi de se cântă ceva de neînțeles, atunci săvârşiți această mică rugăciune.

78. Nu uitați că nu trebuie să ne mărginim la o simplă repetare a cuvintelor rugăciunii lui Iisus. Acest lucru nu ne va duce la nici un rezultat afară de o deprindere mecanică de a repeta această rugăciune cu limba, chiar fără să ne gândim la ea. şi aceasta fără îndoială, nu e rău. Dar alcătuieşte cel mai depărtat hotar din afară al acestei lucrări. Esența lucrării este să stai cu cugetul de sine treaz în fața Domnului întru toată frica, credința şi dragostea Această stare sufletească este cu putință să se împlinească în noi şi fără cuvinte. Este chiar de trebuință s-o statornicim din nou mereu în inimă, mai înainte de orice.

Cuvintele vor veni mai târziu, după aceasta, ca să țintuiască luarea aminte şi stările sufleteşti.

79. Bun lucru este dacă rugăciunea lui Iisus sau oricare altă rugăciune scurtă se va lega de limba noastră. Aveți doar grijă ca în tot timpul acesta să nu rămâneți cu luare aminte în mirul frunții, ci în inimă şi păstrați-vă acolo nu numai câtă vreme stați la rugăciune, ci încă şi în toată vremea oricare ar fi ea. Dați-vă osteneala ca astfel să vă agonisiți în inimă o anume rană a dragostei. Osteneala neîntreruptă agoniseşte curând. În aceasta nu e nimic deosebit. Nu e decât o lucrare firească (ceea ce numim rana dragostei sau cicatrice se va arăta ca o durere). Dar de aici va urma încă şi o mai bună adunare de gânduri. Principalul este însă că Domnul, văzând osteneala, ne dă ajutorul Său şi rugăciunea Sa plină de dar. Atunci inima va merge după rânduielile ei.

80. Vă e frică să nu cădeți într-o duhovnicească iubire de plăceri? Dar cum va nimeri ea aici? Că doar rugăciunea nu se face pentru plăcere, ci pentru că în acest chip este o datorie să slujim lui

Dumnezeu; iar bucuria este sensul trebuincios al slujirii adevărate. De aceea, în rugăciune cel mai de seamă lucru e să stai cu mintea în inimă, întru evlavie şi frică, tăind şi alungând orice năzărire şi sădind în inimă o durere adusă în fala lui Dumnezeu. Aceste simţăminte: frica lui Dumnezeu şi durerea, sau inima zdrobită, sunt cele mai însemnate trăsături ale advăratei rugăciuni lăuntrice şi dovada oricărei rugăciuni, după care trebuie să judecăm, dacă rugăciunea noastră merge aşa cum trebuie sau nu. Când ele sunt în faţă rugăciunea este în bună rânduială. Când ele lipsesc, nu este în bună rânduială, şi trebuie să o punem în rânduială. Prin lipsa lor, dulceaţa şi căldura pot da naştere la părerea înaltă despre sine, iar aceasta este o trufie duhovnicească, şi asta va fi o înşelare pierzătoare. Atunci dulceaţa şi căldura vor pleca; nu va rămâne decât simpla lor amintire, iar sufletul va crede mereu că le are. De aceasta să vă fie frică şi încălziţi mai mult frica lui Dumnezeu, smerenia şi dureroasa cădere la faţa lui Dumnezeu, umblând întotdeauna în faţa Domnului. Aceasta este lucrul cel mai de căpetenie.

81. Căldura inimii, de care mă întrebi, este o stare plăcută. Trebuie păzită şi întreţinută. Când va slăbi, s-o aprinzi mai mult, aşa cum şi faci; să te aduni cu cât mai multă putere înlăuntru şi să-L chemi pe Domnul. Ca să nu plece, trebuie să te fereşti de risipirea gândurilor şi de întipăririle ce se fac simţurilor, care nu se află în bună înţelegere cu această stare, să te fereşti ca inima să se ferească de ceva din cele văzute şi ca nici o grijă să nu înghită întreaga luare aminte. Iar luarea aminte de Dumnezeu să-ţi fie neîntreruptă şi strunirea trupului neslăbită, asemenea unui arc, asemenea unui ostaş pe linia de luptă. Iar principalul: roagă pe Domnul Dumnezeu ca să prelungească milostivirea aceasta.

Cât priveşte o întrebare ca aceasta: oare semnul este acesta? E nevoie odată pentru totdeauna să-ţi pui drept regulă ca de-a pururea să alungi astfel de întrebări, fără milă, de îndată ce vor lua naştere. Asemenea întrebări sunt născute din lucrarea vrăjmaşului. Dacă te vei opri la o asemenea întrebare, atunci vrăjmaşul îţi va da dreptate şi hotărârea: fără îndoială, că aceasta este. Că doar tu eşti un băiat bun! Pe urmă, acest băiat bun se va înălţa pe picioroange, va începe să-şi închipuie mult despre sine, iar pe alţii să-i dispreţuiască. şi darul va pleca. Iară, vrăjmaşul pe unul ca acesta îl va păstra mereu în gândul că darul este cu el. şi aceasta este ceea ce se spune prin cuvintele: ţi se pare că ai, atunci când nu ai nimic. Sfinţii Părinli au scris: "Să nu te măsori". Iar ca să ieşi şi să dezlegi acea întrebare, înseamnă să te apuci să te măsori, în ce măsură ai crescut. Aşa încât binevoieşte frate, şi fereşte-te de aceasta ca de foc.

82. Într-adevăr, căldura cea adevărată e un dar de la Dumnezeu; dar mai este şi o căldură firească, care e rodul propriilor sforţări şi al stărilor de eliberare. Ele sunt depărtate una de alta ca cerul de pământ. Ce fel de căldură ai dumneata, asta nu se desluşeşte. Se va descoperi mai tîrziu.

Gândurile au obosit, nu-mi mai dau putinţa să mă statornicesc înaintea lui Dumnezeu". Aceasta este tocmai semnul că pomenita căldură nu este de la Dumnezeu, ci de la dumneata. Primul rod al căldurii ce vine de la Dumnezeu este adunarea gândurilor într-un singur loc şi îndreptarea lor neîncetată spre Dumnezeu. Aici se întâmplă ceva asemănător cu femeia care avea scurgere de sânge. La dânsa: "curgerea sângelui s-a oprit", aici însă se opreşte curgerea gândurilor. Dar ce trebuie să faci ca să ajungi la aceasta? Tine-ţi propria căldură firească să nu ţi-o atribui întru nimic, ci numai printr-o oarecare pregătire s-o consideri ca o căldură ce vine de la Dumnezeu; apoi să te

îndurerezi de sărăcia lucrării lui Dumnezeu în inimă şi în durere să te rogi neîncetat lui Dumnezeu: ;,Fii milostiv! Nu-ți întoarce fața Ta! Luminează-ți fața Ta! Pe deasupra să intensifici lipsurile trupului în somn, mâncare, osteneală, şi cele asemănătoare. Totul este însă să te laşi în mâinile lui Dumnezeu.

83. Îndată ce te trezeşti dimineața, ai grijă să te aduni înlăuntrul şi să-ți opreşti căldura. Să socoți această stare drept o stare normală. De cum ai băgat de seamă, că nu mai ai această stare, să înțelegi că înlăuntru ceva este în neorânduială. După ce dimineața te-ai statornicit într-o astfel de stare reculeasă şi înflăcărată, trebuie toate celelalte îndatoriri să ți le rânduieşti în aşa fel, încât să nu-ți dărâme cumva starea lăuntrică, iar cât despre cele de bunăvoie ale tale, dintre acestea să nu faci decât pe acelea ce întrețin această stare; iar cele ce o strică în nici un chip să nu le faci; aceasta ar însemna să te duşmăneşti pe tine însuți. Pune-ți numai ca lege să păzeşti reculegerea şi căldura, stând cu mintea înaintea Domnului. Atunci această stare îți va arăta ție singură ce şi cum trebuie de făcut, sau ce trebuie să-ți îngădui şi ce nu trebuie.

Ajutorul cel mai puternic care ne duce către această stare este rugăciunea lui Iisus. Trebuie s-o deprindem în aşa fel, încât ea să se săvârşească acolo, unde este locul inimii. Dar pentru ca s-o deprindem trebuie să ne ostenim. Iar acum, apucă-te de acest lucru. Sau poate îți este cunoscut? Mi se pare că dumneata te ocupi cu această rugăciune numai în vremea pravilei. La pravilă s-o desăvârşeşti, când îi vine rânduiala şi ei, dar în restul timpului trebuie s-o faci negreşit atât şezând, cât şi umblând, mâncând sau lucrând. Dacă ea nu se ține tare în inimă, atunci lăsând toate, să te ocupi numai de ea până ți se va împlânta ea în inimă. Aceasta e un lucru simplu. Stai în fața icoanelor în poziție de rugăciune (e voie să te aşezi) şi coborând cu luare aminte acolo, unde este locul inimii, să faci acolo rugăciunea lui Iisus fără grabă, pe care s-o întovărăşeşti cu simțirea trează a prezenței lui Dumnezeu. Fă aşa o jumătate de oră, sau mai mult. La început va fi mai greu, dar când vei căpăta deprinderea, rugăciunea se va săvârşi ca şi cum ar fi ceva cât se poate de firesc, aşa cum se împlineşte însăşi răsuflarea ta.

Având o atare întocmire în cele lăuntrice, în dumneata va începe o viață călăuzită de minte, sau cum se spune, o lucrare a minții. Ceea ce se cere aici în primul rând, este curăția conştiinței care nu trebuie să aibă vreo întinare nu numai în fața lui Dumnezeu; dar nici înaintea oamenilor, nici înaintea ta însuți, ba nici chiar înaintea lucrurilor. De aceea, dacă se va strecura, oricât de încet, ceva nepotrivit în gând sau în cuvânt, ceva ce tulbură conştiința, trebuie să te căieşti îndată în chip lăuntric în fața Domnului, Care vede totul şi Care va împăca conştiința.

Îți rămâne doar lupta cu gândurile, care au atâta treabă, încât bâzâie ca țânțarii, fără să te poți descotorosi de ele. Învață-te singur cum să faci să te poți scăpa de ele. Practica este ştiința. Un singur lucru îți spun: de obicei gândurile se învârt numai în fruntea ta. Dar acestea sunt gânduri deşarte. Dar dumneata urmăreşte-le pe celelalte, pe cele care străpung inima ca o săgeată şi lasă acolo o urmă ca de zgârietură. Apucă-te îndată şi netezeşte urma aceea prin rugăciune, punând în locul ei un simțământ potrivnic. Când însă căldura stăruie să se păstreze asemenea cazuri sunt rare, şi nu mai au putere.

84. Pe limbă să ai rugăciunea lui Iisus, în minte vederea Domnului, Care se află în față, iar în inimă - setea de Dumnezeu sau legătura cu Domnul. Când toate acestea vor avea loc şi se vor petrece necurmat, atunci Domnul, văzând cum sileşte, îți va da ceea ce ceri.
85. Orice rugăciune trebuie să țâşnească din inimă, şi oricare altă rugăciune ce nu porneşte de la inimă, nu este rugăciune. Atât rugăciunile citite cât şi rugăciunile proprii, sau rugăciunile scurte, trebuie să suie de la inimă la Dumnezeu Cel care este văzut înaintea noastră. Cu atât mai mult aşa trebuie să fie rugăciunea lui Iisus.
86. Dumneata îmi ceri să-ți lămuresc lucrarea rugăciunii. Dar nu este nimic de lămurit aici; stai cu mintea în inimă înaintea feței Domnului şi cheamă-L: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul". "Lămurirea o va da osteneala rugăciunii. ținând seama de felul cum se va osteni fiecare, Domnul când vede o aşa osteneală, îi va da rugăciunea duhovnicească, care este roada darului Sfântului Duh. Iată tot ce se cade să spunem şi să înțelegem despre rugăciunea lui Iisus. Iar toate celelalte născociri nu se potrivesc cu lucrarea. Prin aceasta vrăjmaşul ne abate de la adevărata rugăciune.
87. Aşa trebuie să ne statornicim cu luarea aminte în inimă şi să stăm acolo fără să ieşim de la fața Domnului. Despre aceasta ți-am vorbit de multe ori. Numai aşa vei băga de seamă şi fiecare fir de praf. Roagă-te şi Dumnezeu îți va da cele cerute.
88. Atâta vreme cât este râvnă, este prezent şi Darul Sfântului Duh. El este foc. Focul se întreține cu lemne. Lemnele duhovniceşti sunt rugăciunile. De îndată ce darul va atinge inima, se naşte îndată întoarcerea minții spre Dumnezeu şi care sămânță rugăciunii este. După aceasta vine cugetarea de Dumnezeu.
Darul lui Dumnezeu întoarce ațintirea mintii şi inimii noastre către Dumnezeu şi le ține asupra Lui. şi cu mintea nu stă fără de lucru, fiind astfel, îndreptată spre Dumnezeu, la Dumnezeu se şi gândeşte. De aici vine aducerea aminte de Dumnezeu, tovarăşa de călătorie, care de-a pururi însoțeşte starea harică. Pomenirea de Dumnezeu nu este deşartă, ci duce negreşit la contemplarea desăvârşirilor şi lucrărilor dumnezeieşti, cum sunt: bunătatea, dreptatea, creația, providența, răscumpărarea, judecata şi răsplata. Toate acestea adunate într-un tot, formează lumea lui Dumnezeu sau domeniul duhovnicesc, cei râvnitori în această regiune fără să mai iasă de acolo. Dar aceasta este însuşirea râvnei. De aici în chip răsturnat: petrecerea în această stăpânire sprijină şi dă viață râvnei. Doriți să păziti râvna?, țineți toată starea prescrisă.
Căutați să aveți întotdeauna la îndemână astfel de lemne şi îndată ce observați că focul râvnei slăbeşte, luați la întâmplare o bucată din lemnele duhovniceşti şi înoiți focul duhovnicesc. şi totul va merge bine. Din întrunirea unor asemenea mişcări duhovniceşti iese frica de Dumnezeu, starea evlavioasă în inimă față de Dumnezeu.
Aceasta este străjerul şi păstrătorul stării harice . Pătrundeți în toate acestea, judecați-le bine, făceți-le loc în conştiință şi în inimă, înviorați-vă neîncetat, şi veți fi vii.
Turnul dumitale este asemenea cu o chilie de pustie. Acolo poți să nu vezi şi să nu auzi nimic. Citeşte câte ceva şi apoi meditează. Iată, totul în aceasta se cuprinde. Numai de ți-ar da Dumnezeu căldură în inimă, care să nu mai plece! Conştiința curată şi întoarcerea către Dumnezeu cu

rugăciunea neîncetată ar trebui să nască tocmai căldura de care e vorba. Dar toate vin din mâna lui Dumnezeu.

89. Îndeplinind cu osârdie pravila, păstrați trezvia minții şi căldura inimii. Când va începe să se micşoreze cea din urmă, grăbiți-vă să o aprindeți din nou, ştiind bine că dacă nu va veni degrabă, asta înseamnă că ați trecut de jumătatea căii ce vă depărtează de Dumnezeu. Frica lui Dumnezeu este deşteptătoare şi păstrătoare căldurii lăuntrice. Dar e nevoie şi de smerenie şi de răbdare şi de pravila îndeplinită cu credincioşie şi, mai mult decât orice, de trezvie. Luați aminte de voi înşivă, pentru Domnul. Păstrați-vă în starea de alarmă prin toate mijloacele ca să nu adormiți, sau dacă ați ațipit, treziți-vă.

ÎNVĂȚĂTURA TAINICĂ

90. Spune prea Cuviosul Avva Isaia Pustnicul despre învățătură: "Bogatul înțelept ascunde înlăuntrul casei comorile sale: comoara ce se scoate afară este răpită de tâlhari şi invidiată de puternicii pământului: tot aşa şi monahul, cel care este smerit cugetător şi lucrător de fapta cea bună, îşi ascunde virtuțile, aşa cum bogatul îşi ascunde comorile sale, neîmplinind dorințele firii căzute. El întru fiecare clipă se reface pe sine fără de prihană şi se îndeletniceşte pe sine în învățătura cea tainică, după cele spuse în Scriptură: aprinsu-mi-s-a întru mine inima mea şi întru învățătura mea va râde. Despre care Foc vorbeşte aici Scriptura? Despre Dumnezeu; că foc mistuitor este Dumnezeul nostru. Cu focul se topeşte ceara şi cu focul sa usucă tina necurățiilor spurcate; tot aşa şi prin învățătură tainică se usucă gândurile necurate, se nimicesc din suflet patimile; se face străvezie mintea, se limpezeşte şi se subțiază gândul, se revarsă bucuria in inimă. Învățătura tainică răneşte pe demoni, alungă gândurile rele; printr-însa prinde viață omul cel lăuntric. Cel ce înarmează cu învățătura cea tainică, este întărit de Dumnezeu; îngerii îi dau putere; oamenii îl proslăvesc. Învățătura cea tainică şi citirea fac din suflet o casă înconjurată de jur împrejur şi pusă sub chei, un stâlp neclintit, un liman liniştit şi neînviforat. Ea mântuieşte sufletul, păzindu-l de îndoială. Demonii se tulbură foarte mult şi fac larmă mare, când un călugăr se înarmează cu învățătura tainică, care se cuprinde în rugăciunea lui Iisus: "Doamne Iisuse Hristoase, Dumnezeule, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă"! - şi când prin rostirea ei făcută în singurătate, propăşeşte în îndeletnicirea cu învățătura. Învățătura tainică este o oglindă pentru mine, o făclie pentru conştiință. Învățătura tainică seacă desfrâul, îmbunează furia, ridică mâhnirea, înlătură cutezanța, nimiceşte deznădejdea. Învățătura tainică luminează mintea, alungă lenea. Din învățătura tainică se naşte umilința, se sălăşluieşte în tine frica de Dumnezeu; ea îți aduce lacrimi. Prin învățătura tainică monahul dobândeşte o smerită cugetare fără linguşire, o priveghere plină de umilință, o rugăciune netulburată. Învățătura tainică este o comoară de rugăciune; ea alungă gândurile, străpunge de moarte pe draci, curăță cu totul trupul. Învățătura tainică ne învață îndelunga răbdare, înfrânarea; celui ce se împărtăşeşte din ea îi vesteşte despre gheenă. Învățătura tainică păzeşte mintea de închipuiri şi-i aduce închipuiri despre moarte. Învățătura tainică este plină

de toate faptele cele bune, e înfrumusețată de toate virtuțile, nu este părtaşă, ci străină de orice lucru spurcat".

91. Adună-te în inimă şi săvârşeşte tainica învățătură. Prin acest mijloc, cu ajutorul darului Domnului, duhul râvnei în adevărata lui aşezare, va fi întreținută, când prin aprindere, când prin înflăcărare. şi aceasta se va face pe o cale lăuntrică. E bine să se ştie că acesta este drumul cel drept spre o întocmire mântuitoare. Putem lăsa totul şi să ne ocupăm numai de această lucrare şi toate vor merge cu spor biruitor. şi, dimpotrivă, chiar de vom face totul, dar fără luare aminte, nu vom ajunge la roade.

Acela care nu se întoarce la lăuntrul său, şi nu se îndreaptă către această lucrare duhovnicească, nu face decât să tărăgănească lucrarea. De aceea, un părinte povăîuitor are datoria să-i aducă pe ucenicii săi în această lucrare şi să-i întărească într-însa. Ei pot fi introduşi în ea chiar înainte de săvârşirea tuturor faptelor din afară, dar ca să fie aduşi prin toate mijloacele întrunite nu numai că este cu putință, ci e şi o datorie. Asta este de trebuință pentru că sămânța acestei lucrări este sădită în pământul întoarcerii către Dumnezeu, unde ea se dezvoltă în întregime. Urmează ca această întoarcere să fie numai lămurită, să fie tâlcuită în marea ei însemnătate şi să fie călăuzită. Atunci şi toate cele din afară vor spori cu plăcere, cu grăbire şi cu chibzuință. Dimpotrivă, fără ea singură, toate se vor rupe, cum se rup ațele putrede. Ia aminte la regula care spune, că nimic nu trebuieşte făcut dintr-odată, ci pe îndelete, încetul cu încetul; ea trebuie să fie bine conturată, că altfel ea poate duce nu spre această lucrare lăuntrică, ci către regulile din afară. De aceea, fără să ținem seamă că sunt şi astfel de oameni care se ridică prin mijloacele din afară către lucrarea dinlăuntru, trebuie să ne păstrăm regula neschimbată, care ne îndeamnă să pătrundem mai degrabă de-a dreptul înlăuntrul nostru şi aici să încălzim duhul râvnei.

Se pare că e un lucru simplu, dar dacă nu-l cunoşti, poți osteni cu sudoare mult de tot şi, cu toate acestea să nu ai decât foarte puține roade. şi încă şi asta se împlineşte după însuşirile lucrării trupeşti. O astfel de lucrare e mai uşoară şi de aceea, ea atrage; pe câtă vreme cea lăuntrică e mai anevoioasă şi de aceea respinge. Dar cel ce s-a legat ca de ceva material, se materializează, se răceşte, ajunge şi mai neclintit şi, ca urmare, se depărtează din ce în ce mai mult. şi de aici se întîmplă că unul ca acesta încă de la început, va lăsa câte ceva din cele lăuntrice sub pretextul că nu li s-a împlinit vremea, încă nu le-a venit sorocul să rodească, iar mai tîrziu, uitându-se în urmă el descoperă că sorocul a trecut şi în locul pregătirii, el a ajuns cu totul nepotrivit pentru ele. Cu toate acestea, nici cele din afară nu trebuiesc părăsite; sunt şi ele reazim celor lăuntrice; că atât unele cât şi altele trebuiesc să meargă mână în mână... Este vădit doar, că preferința este pentru cele dintâi, fiindcă noi trebuie să slujim mai întîi pe Domnul cu duhul şi se cuvine să ne închinăm Lui în duh şi adevăr. şi unele şi altele trebuiesc să fie într-o supunere reciprocă, după vrednicia lor anumită, fără să se asuprească una pe alta şi fără o despărțire silită.

92. Lucrul cel mai de seamă pe care ei (Sfinții Părinți) l-au căutat şi ceea ce au învățat ei, este să înțeleagă zidirea duhovnicească şi să ştii s-o ții. Cine va ajunge aici nu-i va mai rămâne decât această singură regulă: păstrează-te înlăuntrul tău, aibi o tainică învățătură în inimă. Învață-te aducerea aminte de Dumnezeu, pomenirea morții, amintirea păcatelor, prihănirea de sine, adică descoperă mereu acest subiect şi despre el vorbeşte neîncetat lăuntrului tău - de pildă: la cine mă voi

duce; sau - vierme, iar nu om. Acestea şi cele asemenea lor, săvârşite cu luare aminte şi cu simțire, este o tainică învățătură.
93. De aici urmează că toate mijloacele de aprindere şi de păstrare a duhului de râvnă se pot prescurta aşa: îndată după ce ne deşteptăm să intrăm în noi înşine şi să stăm la locul nostru din inimă, să trecem prin toată viața noastră duhovnicească lucrătoare şi, oprindu-ne asupra unui subiect oarecare, să nu ieşim de acolo. Sau încă mai scurt: adună-te şi săvârşeşte în inimă învățătura tainică.
94. Atunci când inima voastră va arde din căldura lui Dumnezeu, din această clipă se va începe propriu-zis şi prefacerea voastră lăuntrică. Acest mic foc va mistui şi va topi totul în voi; cu alte cuvinte, va începe să dea din duh tuturor până ce le va spiritualiza cu desăvîrşire. Până nu va veni focul acesta mic, spiritualitatea nu se va săvârşi, oricât v-ați sforța în cele duhovniceşti. Prin urmare, toată greutatea este acum ca să dobândiți focul şi să binevoiți a vă îndrepta în această direcție munca voastră.
Dar un lucru să ştiți că focul nu se va arăta atâta vreme cât patimile mai au putere, chiar dacă tu nu ți le îngădui. Patimile sunt tot una cu umezeala din lume. Ca să aprinzi trebuiesc aduse din altă parte câteva lemne uscate. Iar, când vor începe să ardă, vor scoate cu încetul umezeala şi, pe măsură ce se vor usca, vor aprinde lemnele cele verzi. Astfel focul, gonind treptat umezeala şi răspândindu-se, va cuprinde şi toate lemnele puse deasupra.
Lemnele întruchipează toate puterile sufletului şi toate funcțiunile trupului nostru. Atâta timp cât omul nu ia aminte la sine sunt pătrunse de umezeală, de patimi; atâta timp cât patimile sunt alungate, se împotrivesc cu încăpățânare focului duhovnicesc... Ele răzbesc şi în suflet şi în corp şi, în acest chip, îşi întind stăpânirea asupra întregului om. Cum însă ele sunt în legătură cu demonii, aceştia din urmă pun stăpînire pe om prin patimi, care totuşi îşi închipuie că este propriul său stăpân.
Din aceste legături este smuls mai întâi duhul sau cugetul tău pe care îl dezrădăcinează din ele darul lui Dumnezeu; el rupe orice legătură cu patimile şi, căindu-se de trecutul său, îşi pune în gând tare, ca de aici înainte să placă unicului Dumnezeu şi numai pentru El singur să trăiască, umblând în poruncile Lui. Stăruind în această hotărâre, duhul sau cugetul, cu ajutorul darului lui Dumnezeu alungă mai târziu patimile din suflet şi din trup şi-şi spiritualizează toate cele ce sunt într-însul. Iată că şi acum în voi duhul s-a smuls din legăturile care îl țineau. Prin conştiință şi voia liberă, voi stați de partea lui Dumnezeu. Aveți dorirea să fiți numai ai lui Dumnezeu şi numai Lui să-I placeți? Acesta este punctul de reazim pentru lucrarea voastră cugetătoare în duh. Dar atunci când duhul sau cugetul este pus din nou în drepturile lui, sufletul şi trupul mai rămân încă sub acțiunea patimilor şi îndură asupriri din partea lor. De acum nu va rămâne decât să vă înarmați împotriva patimilor şi să le biruiți, să le izgoniți din suflet şi din trup. Lupta cu patimile este de neînlăturat. Ele nu dau de bunăvoie nimic din cele stăpânite în chip neîndreptățit.
Aducerea aminte de Dumnezeu este viața cugetului sau a duhului. Ea aprinde însăşi râvna de a fi plăcut lui Dumnezeu, iar pe hotărârea voastră de a fi ai lui Dumnezeu o face de nezdruncinat. Acestea întăresc din nou punctul de reazim pentru o viață trăită în duh, trăită în chip cugetător, precum şi temeiul luptelor noastre strategice împotriva patimilor.

95. Cum îşi aprofundau duhul lor de rugăciune şi cum se întăreau mai înfocat în această rugăciune nevoitorii, Sfinții Părinți, şi învățătorii noştri? Lucrul de căpetenie pe care îl căutau, sta în aceea că inima să ardă neîncetat de dragostea singurului Dumnezeu. Lui Dumnezeu îi trebuie inima, pentru că în ea este izvorul vieții. Unde este inima, acolo este conştiința, atenția şi mintea, acolo este întreg sufletul. Când inima se află în Dumnezeu, atunci întreg sufletul se află în Dumnezeu şi omul stă în fața Lui într-o neîncetată închinare în duh şi în adevăr.
Acest lucru este atât de neluat în seamă; unii îl dobîndeau repede şi uşor. O, milostivirea lui Dumnezeu! Pe cât de adânc îl zguduia frica de Dumnezeu, pe atât de repede prindeau viață conştiința în toată puterea ei, pe atât de grabnic se aprindeau în ea râvna de a se ținea curată şi fără de prihană înaintea Domnului, pe atât de repede osteneala de a fi pe placul lui Dumnezeu sufla şi ea în acest foc şi-l prefăcea în vâlvătaie! Acestea sunt suflete serafice, înflăcărate, repede mişcate, mult lucrătoare.
La alții însă, totul merge mai pe îndelete: Fie că astfel este întocmirea lor firească, fie că Dumnezeu are alte gânduri față de ei, fapt este că aceştia nu se încălzesc repede. S-ar părea că ei s-au deprins cu toate lucruri.le ce țin de cucernicie şi că viața lor merge după dreptate; şi totuşi în inimă nu este ceea ce ar trebui să fie. Astfel se întâmplă nu numai cu mirenii, ci şi cu cei ce trăiesc în mănăstiri şi chiar cu pustnicii.
De aceea, Dumnezeu i-a înțelepțit, iar orânduitorii trezviei au orânduit un mijloc anumit de a altoi în inimă o necurmată rugăciune către Domnul, care să încălzească inima. Noi am amintit acest lucru de mai multe ori. Experiența a îndreptățit această metodă prin izbânda ei şi ea a ajuns aproape generală, iar toți care şi-o însuşesc aşa cum trebuie, izbutesc.
96. Din experiențele duhovniceşti se poate trage o foarte îndreptățită încheiere şi anume: cum trebuie să se desăvârşească întru rugăciune. Însăşi osteneala rugăciunii, ținută aşa cu îndelungată răbdare, îi va duce până la cele mai înalte trepte de rugăciune.
Dar ce trebuie să facă cei neputincioşi, cei lâncezi şi mai ales cei ce, înainte de a ajunge la înțelegerea focului cum trebuie să fie rugăciunea, au izbutit să se întărească în formalismul din afară şi au înghețat în deprinderea tuturor regulilor cuprinse în tipicul rugăciunilor rostite tare prin cuvânt? Lor le mai rămâne o scăpare: săvârşirea rugăciunii mintale către Dumnezeu în chip meşteşugit. Oare nu pentru ei îndeosebi s-a şi născocit această lucrare meşteşugită sau, cu alte cuvinte, altoirea neobişnuită a rugăciunii lui Iisus în inimă?
97. "Dincolo de rugăciunea minții cea lucrătoare nimeni nu poate scăpa de înrâurirea patimilor şi de urzirea gândurilor viclene, din pricina cărora oamenii vor fi chinuiți în ceasul morții şi vor da răspuns la înfricoşata judecată".
98. Rugăciunea lui Iisus se află cuprinsă în numărul mijloacelor ce duc la izbândă întru deprinderea de a umbla înaintea lui Dumnezeu. şi aceasta mai întâi de toate este: să stai cu luare aminte în inimă şi să-l chemi pe Domnul, care este pretutindeni. Rădăcina unei bune întocmiri lăuntrice este frica de Dumnezeu. Ea trebuie dobândită în aşa fel ca să nu mai fugă de la noi ... Ea va ține toate în încordare şi nu va lăsa să cadăă în delăsare nici mădularele şi nici gândurile, zidind în noi o inimă veghetoare şi un cuget treaz.

Dar noi trebuie să nu uităm niciodată şi să ne dăm seama că izbânda în viaţa duhovnicească şi în toate desfăşurările ei este rodul darului lui Dumnezeu. Noi avem şi duhul, cugetul nostru, dar el este neputincios. El capătă putere, când se va coborî darul peste el.

99. Căutaţi şi veli afla. Ce trebuie să căutăm? O legătură vie şi simţită cu Dumnezeu. Asta o dă Harul Sfântului Duh, dar e nevoie ca şi noi să ne ostenim pentru a o dobândi. Dar încotro să ne îndreptăm osteneala? Spre lucrarea de a ne aduce aminte de Domnul, ca unul ce este aproape şi chiar în inima noastră. Ca să izbutim în această lucrare, se dă sfatul ca să deprindem rugăciunea lui Iisus: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă"! repetând-o neîncetat, cu gândul la Dumnezeu, Care se află în inimă sau aproape de inimă. Stai cu luare aminte în inimă în faţa lui Dumnezeu şi spune: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul". Toată lucrarea e cuprinsă în aceasta şi, după chiar fiinţa lucrului în sine, nimic nu se mai cere . Lucrarea este să stai cu mintea în inimă înaintea feţei Domnului şi să-I spui rugăciunea. Odată cu aceasta, să ştii că rugăciunea minţii e să stai cu mintea înaintea Domnului, cu suspinuri îndreptate către El, iar rugăciunea lui Iisus: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă!" este rugăciunea de cuvânt vorbit, din afară.

Prin acest mijloc, amintirea de Dumnezeu se va întări în minte şi faţa lui Dumnezeu va străluci în sufletul tău ca soarele. Pune un lucru rece în faţa soarelui şi el se va încinge. Tot aşa se va încălzi şi sufletul la pomenirea lui Dumnezeu, Care este un soare al cugetului. Iar ce va urma mai târziu, vei vedea singur.

Osteneala cea dintâi este deprinderea de a repeta neîncetat rugăciunea lui Iisus; ziceţi mereu cu gândul la Dumnezeu. şi aici este întreg secretul.

100. Întrebi ce este de trebuinţă pentru rugăciunea lui Iisus. Aşa cum o faci, e bine. Adu-ţi aminte de Domnul şi numai aşa s-o faci. Lucrul acesta ţi-l aduc cu putere aminte: tu trebuie să stai cu luare aminte în inimă şi să te afli acolo înaintea feţei lui Dumnezeu, Care pretutindenea este şi, prin urmare, în dumneata, El care vede toate şi prin urmare, şi cele ce se petrec înlăuntrul tău. Ceva mai temeinic va începe, când în inimă va lua fiinţă acel foc mic. Oboseşte-te să n-o întrerupi şi ea se va împuternici în aşa măsură, încât se va repeta singură şi atunci va începe să murmure pârâiaşul, cum spunea stareţul Partenie, cel din Lavra Peşterilor din Kiev. Iar din cei din vechime a spus cineva: aşa cum tâlharii care s-au apropiat de casă, ca să se furişeze într-însa şi să o prade, îndată ce aud că înlăuntru vorbeşte cineva, nu îndrăznesc să mai pătrundă înăuntru, tot astfel, când vrăjmaşii noştri se furişează, ca să-l prade şi când colo aud că susură rugăciunea, dau târcoale înjurul lui, dar le e frică să intre înăuntru.

101. Ceea ce trebuieşte căutat prin rugăciune este să împliniţi un simţământ de isihie, de linişte, dar care aprins să nu te mai abată de la faţa lui Dumnezeu; să nu râvneşti însă anumite mişcări şi încântări, iar când Dumnezeu îţi va trimite anumite simţiri duhovniceşti în rugăciune, tu să mulţumeşti pentru ele, dar să nu ţi le însuşeşti ca ale tale şi să nu-ţi pară rău ca după o mare pierdere, când se vor îndepărta, ci să te cobori întotdeauna din înălţimea lor la acest simţămînt liniştit care stă îndreptat spre Dumnezeu.

DESPRE ADUCEREA AMINTE DE DUMNEZEU

102. Eu ți-am pomenit adesea, buna mea soră, despre aducerea aminte de Dumnezeu, şi acum din nou îți spun, că dacă nu te vei osteni şi nu vei asuda ca să se întipărească în inimă şi în mintea ta acest nume de înfricoşare, în deşert te dai liniştei, în deşert mai cauți, în deşert te dai postului, în deşert priveghezi. Într-un cuvânt, toată osteneala nu va avea nici un preț fără o asemenea lucrare, fără aducerea aminte de Dumnezeu. Aceasta este începutul isihiei, al liniştei pentru Dumnezeu, aceasta este şi sfârşitul ei. Numele acesta mult dorit este sufletul liniştei şi tăcerii. În pomenirea lui se cuprinde şi bucuria şi veselia, lepădarea păcatelor şi bogăția faptelor bune. Acest nume preaslăvit l-au câştigat doar puțini, dar numai prin linişte şi prin tăcere. Dealtminteri, omul nici nu-l poate afla, chiar dacă se va forța mult pe sine însuşi. De aceea, cunoscând puterea acestui cuvânt, eu întotdeauna îndemn dragostea ta întru Hristos ca să te dai liniştei şi să faci, fiindcă prin mijlocirea acestor virtuți se îmbogățeşte aducerea aminte de Dumnezeu.
103. Dumnezeu este pretutindenea şi se află pururea cu noi, îl avem în noi şi întru noi. Dar noi nu suntem întotdeauna cu El, pentru că nu ne aducem aminte de El şi, pentru că nu ne aducem aminte, ne îngăduim multe lucruri pe care altminterea nu ni le-am îngădui, dacă ne-am aminti de El. Ia-ți asupra ta osteneala să te deprinzi cu această aducere aminte!
Pune-ți drept lege: să-ți fie mintea şi inima întotdeauna cu Domnul şi să nu îngădui gândurilor să rătăcească, ci îndată ce vor să fugă, să le întorci, iar înapoi şi să le sileşti să şadă acasă, în cămara inimii tale, ca să stea de vorbă cu preadulcele Iisus.
Îți trimit în legătură cu acest cuvânt o carte, mică: "Scrisori despre viața duhovnicească" care în întregime năzuieşte să ajute întărirea minții în inimă prin luarea aminte către Domnul şi cu stare de rugăciune.
104. Cu cât te vei întări mai mult în pomenirea lui Dumnezeu, sau în starea cea cu mintea înaintea lui Dumnezeu, cu atât gîndurile ele singure se vor linişti din ce în ce mai mult şi se vor rătăci mai pulin. Aşezarea înlăuntrul nostru şi izbândirea în rugăciune sunt legate laolaltă.
Aminteşte-ți că, chiar de la început, "Scrisorile" vorbesc despre duhul nostru. Restatornicia duhului în (dreptul) drepturile sale nu este decât aceasta. Când se va face această restatornicie, atunci va începe şi prefacerea cea lucrătoare, schimbarea la față a întregii vieți a sufletului şi a trupului nostru, precum şi a lucrurilor din afară, care vor trece prin neprihănire şi atunci tu vei ajunge omul cel adevărat.
105. Când în omul cel lăuntric se va statornici pomenirea lui Dumnezeu, atunci se va sălăşlui în tine Iisus Hristos Domnul. Atât una cât şi alta merg împreună.
şi semnul acesta să-ți fie semnul cel după care te poți încredința că lucrarea aceasta prea minunată a şi început să se săvârşească în dumneata şi anume - un simțământ deosebit de căldură pentru Domnul. Dacă vei îndeplini toate cele mai dinainte spuse, atunci un astfel de simțământ va începe să se arate şi din ce în ce mai des şi mai târziu va ajunge să fie şi neîntrerupt. Acest simțământ este dulce şi de la prima lui arătare trezeşte şi căutarea lui, ca să nu se mai irosească din inimă, pentru că în el se află raiul. Vrei să intri mai repede în acest rai? Iată ce trebuie să faci: când te rogi, să nu te ridici de la rugăciune înainte de a trezi în inimă un anumit simțămînt pentru Dumnezeu, fie sau cu

evlavie, sau de devotament, sau de recunoştinţă sau preamărire, sau smerenie şi zdrobire şi încredere sau nădejde; de asemenea, atunci când vei începe să citeşti vreo rugăciune, nu părăsi citirea până nu vei ajunge să simţi adevărul citit. Aceste două simţăminte, încălzindu-se reciproc, pot, dacă vei lua aminte de sine - să te ţină toată ziua sub înrâurirea lor. Dă-ţi osteneala să îndeplineşti cu exactitate aceste două metode şi vei vedea singur ce va urma.

106. Aducerea aminte de Dumnezeu este altoită în sufletul nostru de Însuşi Dumnezeu. Dar, pentru ca să ajungă la aceasta, sufletul trebuie să se străduiască şi să se ostenească. Nevoieşte-te silindu-te cu toată puterea în neîncetata aducere aminte de Dumnezeu. şi Dumnezeu, văzând cu câtă osârdie doreşti acest lucru, îţi va da ţie aducere aminte de El.

107. În toată vremea, de la deşteptare şi până la culcare, umblă în aducerea aminte de Dumnezeu, Cel care în tot locul este de faţă, crescând în tine gândul că Domnul vede şi numără toate mişcările cugetelor şi inimii tale. Pentru aceasta roagă-te neîncetat cu rugăciunea lui Iisus şi, din timp în timp, apropiindu-te de icoane, fă câteva închinăciuni potrivit cu cerinţa şi mişcarea inimii tale, aşa încât toată curgerea zilei să fie din răstimp în răstimp întreruptă prin mai multe închinări şi să treacă într-o neîncetată cugetare de Dumnezeu şi în săvârşirea rugăciunii lui Iisus, oricare ar fi felul de îndeletnicire al tău.

108. Toată problema stă în faptul ca să ne deprindem ca să ţinem pururea luarea aminte asupra Domnului, Care este pretutindenea, vede toate, doreşte ca toţi să se mântuiască şi e gata să ne ajute în această lucrare.

Această deprindere nu ne face să ne întristăm. Tristeţea lăuntrică sau cea din afară nelinişteşte, pe câtă vreme deprinderea îi procură sufletului o mulţumire deplină, care, hrănind sufletul nu-şi va îngădui nici un simţământ de sărăcie şi de neîmplinire, aruncându-se pe sine însuşi şi toate ale sale în mâinile Domnului, şi dând naştere unei simţiri care ne descoperă neîncetata Lui ocrotire şi ajutorul Lui.

109. Rugăciunea nu se săvârşeşte numai când stai la rugăciune. Ci, dacă îţi mintea şi inima îndreptate spre Dumnezeu şi încordate, te afli tot în rugăciune, în orice situaţie vei fi. Pravila rugăciunii se face când îi vine timpul, dar cealaltă stare de rugăciune îşi are drumurile ei. Calea ce duce spre dânsa este deprinderea de a ne aminti întotdeauna de Dumnezeu şi de ceasul cel din urmă, dimpreună cu judecata care îi urmează. Iată, orânduieşte-ţi în acest chip cele lăuntrice şi totul va merge bine. Asta va fi lucrarea de a închina înlăuntru orice pas lui Dumnezeu. Iar paşii trebuiesc îndreptaţi potrivit poruncilor. Iar poruncile le ştiţi. Iată totul! Orice întâmplare o putem conduce spre poruncile Domnului şi să închinăm lui Dumnezeu, înlăuntrul nostru, lucrarea noastră ce se face pentru E1. În acest chip întreaga noastră viaţă va fi închinată lui Dumnezeu. şi ce se mai cere? Nimic! Vedeţi cât e de simplu. Râvna pentru mântuire o aveţi. Când râvna este, ea se dovedeşte printr-o fierbinte grijă de mântuire. Trebuie să fugim pe toate căile de răceală. Răceala se întâmplă în felul următor: începe prin uitare. Se uită binefacerile lui Dumnezeu şi Însuşi Dumnezeu şi mântuirea întru El, primejdia de a fi fără Dumnezeu, iar amintirea morţii pleacă de la noi - într-un cuvânt se închide tot câmpul duhovnicesc. Acest lucru vine şi de la vrăjmaşul şi de la risipirea gândurilor, prin lucruri, prin griji, prin desele întâlniri cu oamenii. Când toate acestea se uită, inima se răceşte şi simţirea pentru cele duhovniceşti se întretaie, şi iată cum vine nesimţirea. Iar când se

întâmplă acest lucru, odată cu el se produce şi mişcarea nepăsării şi neîngrijirii. Ca urmare, îndeletnicirile cele duhovniceşti se amână pe un anumit timp şi apoi sunt părăsite cu totul. şi astfel, începe din nou viața omului vechi, nepăsătoare şi indiferentă, care uită de Dumnezeu şi care trăieşte pentru propriile sale plăceri. şi chiar dacă în toate acestea nu va fi nimic păcătos, dar nici pe cele duhovniceşti nu le cauți, e o viață deşartă.

Dacă nu vrei să cazi în această prăpastie, atunci fereşte-te de primul pas, de uitare. De aceea, umblă întotdeauna în aducerea aminte de Dumnezeu, adică despre Dumnezeu şi despre lucrurile lui Dumnezeu. Această amintire va întreține simțirea pentru El, iar din una şi din alta, se va încălzi mereu râvna. şi aceasta este viața.

110. În ce priveşte rugăciunea minții fiți cu băgare de seamă, ca în timpul necontenitei aduceri aminte de Dumnezeu, să nu uitați să aprindeți şi frica de Dumnezeu plină de evlavie şi de dorința de a cădea în pulberea pămîntului înaintea feței lui Dumnezeu, Care este un Tată milostiv, dar şi un Judecător neînfricoşat.

Deasa aducere aminte de Dumnezeu, neîntovărăşită de evlavie, toceşte şi ea simțământul fricii de Dumnezeu şi, prin aceasta, îl lipseşte de acea lucrare mântuitoare pe care o are în sfera de acțiuni duhovniceşti şi pe care, fără ea, nimic nu poate produce.

111. Întrebați de rugăciune. Găsesc la Sfinții Părinii că, atunci când te rogi, trebuie să izgoneşti toate închipuirile din minte. Eu tocmai aşa mă silesc să fac, străduindu-mă să mă păstrez în încredințarea că Dumnezeu este oriunde, este şi aici unde e gândul meu şi simțământul meu. Ca să scap cu totul de chinuri nu izbutesc, dar ele se evaporează din ce în ce mai mult.

Cred că este un termen, când ele vor dispare cu desăvîrşire.

III

FIINȚA VIEȚII CREŞTINE

112. Mulți îşi îndreaptă atenția spre educația creştină, dar nu o duc până la capăt sau trec cu vederea peste partea cea mai substanțială şi mai grea din viațta creştină, oprindu-se la cele ce sunt mai uşoare, la cele ce se văd, la cele din afară. Această educație neîndestulătoare sau neîndrumată cum trebuie, ia naştere la persoane care totuşi păzesc cu multă băgare de seamă toate rânduielile întemeiate de o viață cucernică, dar care dau prea puțină atenlie sau deloc, mişcărilor lăuntrice ale inimii şi adevăratei propăşiri a unei vieți duhovniceşti lăuntrice. Ei sunt străini de păcatele moarte, dar nu urmăresc mişcările gândurilor din inimă.

De aceea, ei uneori mai judecă şi se mai laudă şi se mai trufesc si se mai supără dintr-un simțământ al dreptății lucrării lor, se mai lasă uneori duşi de o frumusețe şi de mângâieri, uneori rănesc chiar cu cuvântul într-un avânt de nemulțumire, se lenevesc să se roage şi în rugăciune se lasă furați de gânduri deşarte şi de cele asemănătoare şi ei nu sunt nimic. Aceste mişcări sunt de puțină însemnătate pentru ei. Au mers la biserică ori s-au rugat acasă, după rânduiala moştenită, şi-au îndeplinit treburile obişnuite şi rămân cu desăvârşire mulțumiți şi liniştiți. Dar cât despre ceea ce se petrece în acest timp în inimă, puțin le pasă; şi cu toate acestea, cele ce se petrec în inimă, ele pot făuri cele rele şi, prin aceasta să le răpească tot prelul din viața lor dreaptă şi pioasă.

Să luăm acum următorul stadiu: cineva ce îşi săvârşeşte lucrarea mântuirii în chip nedesăvârşit, ajunge să-şi dea seama de această lipsă, vede calea piezişă pe care merge şi lipsa de ceva temeinic în osteneala sa.

Acel cineva se întoarce în felul acesta de la cucernicia cea din afară spre cea dinlăuntru. Îl aduc aci sau citirea cărlilor ce tratează despre viața duhovnicească sau vorbirea cu cei ce cunosc în ce constă ființa vieții creştine, sau nemulțumirea cu propriile sale osteneli, presimțirea că e lipsit de ceva şi parcă nu merg lucrurile aşa cum trebuie. În ciuda corectitudinii lui, el nu are liniştea lăuntrică; nu găseşte în el ceea ce este făgăduit adevăraților creştini - pacea şi bucuria întru Duhul Sfânt - (Rom.14,17).

Când va lua într-însul naştere această cugetare neliniştitoare, atunci convorbirea cu cunoscătorii sau cărțile îl lămuresc cam cum sunt lucrurile şi descoperă lipsa elementelor substanțiale în întocmirea vieții lui, lipsa de atenție pentru mişcările lăuntrice şi pentru conducerea de sine.

El înțelege că ființa vielii creştine stă în aceea că noi să ne aşezăm cu mintea în inimă în fața lui Dumnezeu, întru Domnul Nostru Iisus Hristos şi prin darul Sfântului Duh, iar de acolo cârmuind toate mişcările lăuntrice şi toate lucrările cele din afară, să le potrivim pe toate şi pe cele mici şi pe cele mari, care se petrec în noi, spre slujba lui Dumnezeu, Celui în trei ipostasuri, jertfindu-ne Lui desăvârşit conştienți şi liberi.

113: Dându-şi seama în ce constă ființa vielii creştine şi neavând-o el în sine, mintea începe să lucreze ca să ajungă acolo, citeşte, cugetă, stă de vorbă. În acest timp adevărul, care spune că viața atârnă de unirea cu Dumnezeu, este înfățişat şi dezbătut în felurite chipuri, dar tot mai rămâne departe de inimă, tot încă nu se simte; de aceea, nici roade nu aduce.

114. Râvnitorul se îndreaptă spre cele lăuntrice şi ce credeți că găseşte aici? O neîncetată rătăcire a gândurilor, o neîntreruptă năvală din partea patimilor, o îngreuiere şi o răceală a inimii, o încăpățânare şi nemişcare la ascultarea, dorința de a face toate după bunul plac; într-un cuvânt, găseşte înlăuntrul său iarăşi toate într-o stare foarte proastă. Din nou se aprinde râvna şi ostenelile se îndreaptă de data aceaata spre viața sa proprie duhovnicească, spre gândurile şi stările inimii. În îndrumările care îl îndreaptă spre o viață lăuntrică duhovnicească, el va găsi că este nevoie să observe mişcările inimii - ca să nu scape acolo nimic din cele rele - că nu trebuie să-şi aducă aminte de Dumnezeu şi altele. Se încep ostenelile şi silințele în această direcție. Dar gândurile nu pot fi stăpânite aşa cum nu poți stăpâni văzduhul, care e în veşnică mişcare, nu poți opri simțămintele şi mişcările rele, aşa cum nu poți opri duhoarea cea rea ce iese dintr-un cadavru în descompunere, şi mintea nu poate sui spre aducerea aminte de Dumnezeu, aşa cum nu poate sui o pasăre udă şi înghețată. În acest caz, ce este de făcut? Unii spun: rabdă şi osteneşte-te. Se începe răbdarea şi osteneala, dar înlăuntru se petrec aceleaşi lucruri. Iese în cale în cele din urmă cineva din cei ce cunosc stadiul acesta şi el îl lămureşte; pricina pentru care tot lăuntrul tău este în neorânduială, e pentru că acolo se ascunde ceva ce-ți descompune puterile, şi anume: pentru că mintea merge după bunul său plac, iar inima după hatârul ei; e nevoie să-ți uneşti mintea cu inima; atunci rătăcirea gândurilor va înceta şi tu vei pune mâna pe cârma care conduce corabia sufletului, pe pârghia prin care vei începe să pui în mişcare întreaga-ți lume lăuntrică. Dar cum o putem face? Să ne deprindem să ne rugăm cu mintea în inimă: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă!" şi

această rugăciune când te vei învăța să o faci cum trebuie, sau mai bine zis, când li se va altoi în inimă, te va conduce spre țelul dorit; ea îți va uni mintea cu inima, se va potoli rătăcirea gîndurilor şi-ți va da puterea să-ți dirijezi mişcările sufletului tău.
115. În vremea unei întorsături prielnice pe care o pot lua lucrurile duhovniceşşti, după o serioasă cugetare, omul se hotărăşte să nu cadă pradă risipirilor, ci să trăiască potrivit cu cele insuflate de frica lui Dumnezeu şi de conştiința lepădării de sine. Pentru această hotărâre darul lui Dumnezeu, care până acum lucra din afară; intră înlăuntru prin Sfintele Taine, iar duhul omului, până acum neputincios, se face puternic. De această parte trece de aici înainte, în întregime conştiința şi libertatea şi în om începe ca o viață lăuntrică trăită în fața lui Dumnezeu, o viață cu adevărat liberă, de sine lucrătoare, cu deplină înțelepciune. Cerințele sufleteşti şi trupeşti şi trebuințele întâmplătoare din afară, nu-l mai răspândesc, dimpotrivă, el începe să le conducă, după cum îi dă duhul puterea. Ca unul ce e stăpân pe sine, el se aşază pe prestolul inimii şi de acolo porunceşte, cum trebuie să fie şi cum trebuie să facă fiecare.
O asemenea stăpânire de sine începe din întâia clipă a prefacerii şi a sălăşluirii darului; în forma ei desăvârşită însă ea nu se vădeşte niciodată. Adeseori, stăpânitorii de altă dată sparg zidurile şi nu se mulțumesc numai cu alarma pe care o produc în oraşul lăuntric, ci deseori îl iau prizonier şi însuşi stăpânitorul oraşului. Astfel de întâmplări se petrec mai adesea la început; dar puterea râvnei încordate, statornicia atenției încordată spre noi înşine şi spre lucrarea noastră, precum şi răbdarea cea înțeleaptă în toate ostenelile depuse în această lucrare, fac cu ajutorul darului lui Dumnezeu, din ce în ce mai rare aceste întâmplări.
În sfârşit, duhul devine atât de puternic, încât atacurile care altădată aveau înrâurire asupra lui, se pot asemăna cu un firicel de praf ce se loveşte de un perete de granit. Duhul petrece în sine fără să mai iasă afară, stând înaintea lui Dumnezeu şi stăpâneşte prin puterea lui Dumnezeu cu o netulburată tărie.
116. Cei ce caută împărăția lui Dumnezeu cea lăuntrică, sau legătura vie cu Dumnezeu, în chip firesc cugetă mereu numai la Dumnezeu, îndreptându-şi cu sârguință mintea spre El şi nu vrea să citească şi să vorbească decât despre El. Dar aceste singure îndeletniciri fără altele despre care voi vorbi mai târziu, nu îl vor duce la cele căutate. La mistici, îndeletnicirile de mai sus, ele singure ies la iveală, întrucât unii ca aceştia sunt oameni teoretici, iar nu practici. Privitor la acest subiect, sunt câteva lucruri de prisos şi în îndrumările catolice spre o viață duhovnicească, iar acestea nu sunt fără primejdie. Ele te deprind cu lucrurile uşoare: fiindcă e mai uşor să te gândeşti cu mintea decât să te rogi sau să iei aminte la sine: te predispun spre părerea de sine, întrucât sunt o lucrare a minții care e atât de înrudită cu îngâmfarea şi se pot răci cu totul când vor trece spre o aplicare practică şi, ca urmare, pot să oprească un succes temeinic prin măgulirea pricinuită de izbânda minții în această lucrare. Tocmai de aceea, învățătorii sănătoşi ne apără de asemenea lucruri şi ne sfătuiesc să nu ne înfundăm prea mult în această ocupație, care se face spre paguba altor îndeletniciri.
117. Acest lucru îl vom înțelege mai bine, dacă vom arăta ce se întâmplă cu sufletul şi cum trebuie să ne purtăm când vom avea o mare dorință să ne rugăm sau când vom fi traşi de duhul spre rugăciune. Aceasta o încearcă toți într-un grad mai mare sau mai mic, atât în vremea trecerii de la căutarea prin propriile osteneli spre o vie legătură cu Dumnezeu, cât şi după ce ajungem la ea.

Această stare se potriveşte cu starea în care se află omul când cade pe gânduri. Căzând pe gânduri, el intră înlăuntrul său şi se concentrează înlăuntrul său, fără să ia aminte la starea lui din afară, la persoane, lucruri şi întâmplări. Tot astfel se petrece şi aici: numai că acolo e treaba minții, iar aici e treaba inimii. Când se află tras către Dumnezeu, sufletul se adună în sine şi se aşază înaintea feței lui Dumnezeu şi, sau revarsă înaintea lui nădejdile sale şi durerile inimii, ca Ana, mama lui Samuil, sau îl slavosloveşte ca Prea Sfânta Fecioară Maria, sau stă înaintea feței Lui, plină de uimire, cum adeseori stătea Sf. Apostol Pavel. Aici se curmă tot ce este lucrare personală, cum sunt gândurile, intențiile şi tot ce este din afară pleacă din câmpul atenției. Însuşi sufletul nu vrea să se ocupe cu nimic din cele străine. Aceasta se întâmplă şi în biserică, şi chiar la pravila de rugăciune, sau în timpul citirii şi meditației, uneori chiar în vremea unor îndeletniciri din afară şi în mijlocul unei adunări de oameni. Dar în toate cazurile acestea adunarea în noi înşine nu atârnă de bunul nostru plac. Uneori, cel ce încearcă această tragere îşi poate aduce aminte de ce poate dori repetarea ei, poate să se încordeze spre a o redobândi, iar prin propriile sale silințe nu o va atrage; ea îl află. Cât despre liberul nostru arbitru, nu-i rămâne decît un singur lucru de făcut: când ea te va afla, să nu-ți îngădui să o tulburi, ci să te îngrijeşti, pe cât te țin puterile, să-i dai libertatea să petreacă în tine o vreme cât mai îndelungată.

118. În cele din urmă, trece perioada căutărilor obositoare: fericitul căutător primeşte cele căutate; el află locul inimii şi se opreşte acolo cu mintea înaintea Doirmului şi stă în fața Lui fără să mai iasă, ca un credincios supus înaintea împăratului, şi de la care primeşte stăpânirea şi puterea să-şi conducă toate ale sale, atât pe cele dinlăuntru cât şi pe cele din afară, în chipul cel mai plăcut Lui. Acesta este momentul când Împărăția lui Dumnezeu vine înlăuntrul nostru şi începe să apară în puterea ce îi este proprie ei.

119. Se începe osteneala deprinderii ce se naşte către Domnul, deprinderea acestei lucrări mântuitoare. Mugurii roadelor dau viață credinței, credința întăreşte truda şi înmulțeşte roadele; lucrarea dă în pârgă, se coace. În continuarea tocmai acestei osteneli de deprindere a rugăciunii minții ce se înalță către Dumnezeu, acele trageri înlăuntru înaintea lui Dumnezeu, despre care s-a vorbit mai sus, devin din mila lui Dumnezeu mai dese.

Dar mai târziu se întâmplă ca această tragere înlăuntru se întăreşte pentru totdeauna şi petrecerea înlăuntru înaintea Domnului ajunge neîntreruptă. Iată tocmai aceasta este instalarea Împărăției lui Dumnezeu înlăuntrul nostru. Dar, vom adăuga; aceasta este totodată şi începutul unui nou ciclu de schimbări în viața lăuntrică, pe care se cuvine să-l numim înduhovnicirea sufletului şi trupului.

Iar din punct de vedere psihic trebuie să spunem despre Împărăția lui Dumnezeu următoarele: împărăția lui Dumnezeu se zămisleşte în noi, când se uneşte mintea cu inima, topindu-se laolaltă cu aducerea aminte de Dumnezeu. Atunci omul predă în mâinile Domnului, ca pe o jertfă plăcută Lui, conştiința şi libertatea sa, iar de la El primeşte stăpânirea sa însuşi şi prin puterea primită de la El, îşi conduce întreaga ființă, lăuntrică şi din afară, ca din partea lui.

120. Ceea ce îl îngrijorează mai mult decît orice pe căutător este aşadar, starea lăuntrică, cea de gânduri şi de dorințe; întreaga lui râvnă este îndreptată spre chipul cum ar putea fi înlăturată această stare. Mai ales că nici nu există alt mijloc de a dobândi acel simțământ duhovnicesc sau căldura aceea a inimii, din vremea aducerii aminte de Dumnezeu. Dar îndată ce se va înfiripa această

căldură, gândurile se vor potoli şi ele, atmosfera lăuntrică va deveni limpede şi se vor arăta deplin la iveală toate înmuguririle mişcărilor bune şi rele din suflet, iar omul va primi puterea să le izgonească pe cele din urmă. Această lumină lăuntrică se răspândeşte şi asupra celor din afară şi acolo va da omului putința să deosebească ceea ce trebuie de ceea ce nu trebuie, împărtăşindu-i şi tăria să se statornicească în cele dintâi, în ciuda tuturor piedicilor; într-un cuvânt, atunci începe adevărata viață duhovnicească; reală, care până acum are numai căutare, şi care chiar dacă se şi ivea uneori, nu apărea decât în frânturi. şi anume în vremea acelor trageri înlăuntru, de care s-a vorbit, se iveşte căldura, dar ea se curmă odată cu încetarea tragerii înlăuntru. Pe când acum, căldura care se zămisleşte în inimă, rămâne acolo fără să mai iasă vreodată şi ține mintea pironită asupra ei tot fără ieşire. Când mintea se află în inimă, atunci se petrece tocmai unirea minții cu inima, care preînchipuie integritatea organismului nostru duhovnicesc.

121. Domnul va veni să-şi reverse lumina Sa asupra cugetării voastre, să curețe simțirea voastră; să călăuzească lucrările voastre. Voi veți simți puteri pe care nu le-ați cunoscut mai înainte. Va apare şi va veni nu în chip simțit şi văzut, ci în mod nevăzut şi duhovnicesc, dar nu mai puțin în chip real. Drept semn, slujeşte necurmată ardere a inimii, în timpul căreia mintea, stând în inimă, se topeşte în amintirea de Dumnezeu, se întăreşte petrecerea înlăuntru şi, ca urmare, se observă tot ce se petrece acolo şi cele ce sunt plăcute lui Dumnezeu se primesc, iar tot ce este păcătos şi toate faptele se conduc (după o precisă conştiință a lor) de voia lui Dumnezeu; se dă puterea să conduci întreg cursul vieții şi cea dinlăuntru şi cea din afară, se dă stăpânirea asupra noastră înşine. Omul, de obicei, este mai mult lucrat decât lucrător. Libertatea de a lucra el o primeşte când simte în inimă venirea Domnului. Atunci se împlineşte făgăduința: "dacă Fiul vă va face liberi, liberi veți fi într-adevăr" (Ioan 8, 36).

122. S-ar putea să pară curios, că legătura cu Dumnezeu mai trebuie încă ajunsă, când ea este deja, sau se dă în taina botezului ori a pocăinței, căci se spune: "câți în Hristos v-ați botezat; în Hristos v-ați şi îmbrăcat" (Gal. 3, 37) sau "voi ați murit şi viața voastră este ascunsă cu Hristos în Dumnezeu" (Col. 3, 3). Ba chiar, după o simplă înțelegere, Dumnezeu este pretutindenea, nu e departe de fiecare din noi, până când îl vom găsi (Faptele Apostolilor 17, 27), şi e gata să se sălăşluiască în fiecare, care e gata să-L primească. Numai simpla nepăsare, păcătoşenie, ne despart de El. Acum, când cel pocăit a lepădat totul şi s-a predat Domnului, ce-l împiedică pe Dumnezeu să se sălăşluiască în El?

Ca să înlăturăm asemenea nedumerire, trebuie să deosebim felurite forme de legătură cu Dumnezeu. Ea începe din ziua trezirii şi se manifestă, din partea omului, prin căutare, prin năzuință spre Dumnezeu, iar din partea lui Dumnezeu, prin bunăvoire, prin conlucrare, prin ocrotire: Dumnezeu se află încă în afară de om, şi omul este în afară de Dumnezeu; nu se întrepătrund, nu intră unul într-altul. În taina botezului sau a pocăinței, Domnul intră înlăuntrul omului cu darul Său şi-i dă să guste toată dulceața Dumnezeierii cu atâta îmbelşugare şi atât de simțit, cum le dă propriu-zis celor desăvârşiți, dar mai târziu iarăşi ascunde această arătare a legăturii Lui, reînoind-o numai din când în când, şi chiar atunci, uşor, numai ca în răsfrângerea unei oglinzi, iar nu în original, lăsându-l pe om în necunoştință de Sine şi de petrecerea Sa într-însul, până la o anumită măsură de creştere, sau de educație, potrivit cu înțeleapta Lui călăuzire. Dar după acestea, Domnul arată în chip simțit,

sălăşluirea Sa în duhul, cugetul omului, care atunci ajunge biserică ce se umple cu Dumnezeirea cea în trei ipostaze.
Astfel, sunt trei chipuri în legătură cu Dumnezeu; întâia este legătura cea de gând, care se întâmplă în perioada întoarcerii, iar celelalte două sunt lucrătoare;.dar una din ele este ascunsă, nevăzută pentru alţii şi neştiută nici de om însuşi, iar cealaltă este vădită atât pentru el însuşi cât şi pentru alţii.
123. Darul lui Dumnezeu, care la început vine prin trezvie, iar mai târziu prin toată perioada de întoarcere, îl taie pe om în două, îl aduce la conştiința acestei dedublări, la vederea celor nefireşti şi a celor ce trebuie să fie fireşti şi-l conduce până la hotărârea să taie sau să curețe tot ce este nefiresc, pentru ca să se arate într-o lumină deplină firea cea care este asemenea cu Dumnezeu. Dar este vădit, că o astfel de hotărâre nu este decât începutul lucrării. Prin ea omul ieşit din stăpânirea străină şi ascunsă a nefirescului numai cu conştiința şi cu liberul arbitru, se leapădă de aceasta şi se lipeşte de firea aşteptată şi dorită; dar în realitate, în toată alcătuirea lui rămâne încă aşa cum era, adică îmbibat de păcat şi atât în toate puterile sufletului, cât şi în toate funcțiile trupului o ascunsă stare pătimaşă ca şi mai înainte, cu o singură deosebire, că mai înainte, toate acestea erau dorite, erau alese şi erau lucrate din partea omului cu dorință şi cu poftă, pe când acum ele nu mai sunt dorite, nu mai sunt alese, ci dimpotrivă sunt urâte, sunt călcate în picioare, sunt alungate. În acest timp omul se desprinde de sine însuşi ca dintr-un hoit împuțit şi îşi dă seama, care parte din ființa lui sloboade duhoare de patimi şi împotriva voinței revarsă râu mirositor, uneori până i se întunecă mintea, acea întreagă miazmă ce iese dintr-însul.
În acest chip, viața adevărată, viața harică este la început în om numai o sămânță, o scânteie; dar sămânța este sămânță în mijlocul spinilor, scânteia este acoperită peste tot de cenuşă. Este încă o lumină slabă, care licăreşte printr-o ceață din cele mai dese. Omul s-a lipit de Dumnezeu conştient şi de bunăvoie şi Dumnezeu l-a primit, s-a unit cu El în virtutea acestei conştiințe şi bunăvoinței proprii; sau în virtutea minții şi duhului, cum se spune despre această unire la Sfântul Antonie şi Macarie cel Mare. Fiindcă din tot ce este bun, mântuitor şi plăcut lui Dumnezeu în om; este numai atât. Toate celelalte părți se află încă prizoniere şi nu voiesc, nici nu pot încă să se supună cerințelor unei vieți noi. Mintea, chiar, nu poate cugeta într-un chip nou, ci gândeşte după felul ei vechi; voința nu poate dori într-un chip nou, ci voieşte după vechiul ei fel, inima nu poate simți într-un chip nou, ci simte după calapodul cel vechi. Acelaşi lncru se petrece şi în trup, în toate funcțiunile lui. Ca urmare el este în întregime necurat, afară de un singur punct, pe care îl formează puterea conştientă şi liberă: mintea şi duhul. Dumnezeu, care este cel mai curat, se uneşte tocmai cu această singură parte, iar toate celelalte părți, fiind necurate, rămân în afară de El, deşi El e gata să-l umple pe om în întregime, dar nu o face pentru că omul este necurat. Mai târziu, de îndată ce el se va curăți, Dumnezeu îşi va trimite numaidecât deplina Sa sălăşluire.
124. Aşadar, Domnul, venind în unire cu duhul omului, nu-l umple îndată în întregime sau se sălăşluieşte în el. Aceasta nu atârnă de El, ci de noi şi anume de patimile care au pătruns ca topite, în toate puterile firii noastre, care încă nu au fost scoase din el şi nu au fost înlocuite prin virtuți contrare.

Dar lucrând cu toată râvna împotriva patimilor, trebuie să ne întoarcem în acelaşi timp ochii minții către Dumnezeu; în aceasta stă punctul de plecare, de care trebuie să ținem seama în zicerea întregii rânduieli de viață plăcută lui Dumnezeu, cu care trebuie să măsurăm şi să vedem, dacă regulile născocite şi nevoințele întreprinse sunt drepte sau strâmbe. Neînțelegând toată această putere, unii se opresc numai la nevoința şi exercițiul din afară, alții numai la fapte bune şi la deprinderile cu ele, fără să se mai întindă mai sus, iar cei din categoria a treia trec de-a dreptul la contemplare. Nevoie este de toate aceste lucrări, dar toate trebuiesc făcute la rândul lor.

La început, toate se găsesc în sâmbure, apoi se dezvoltă nu numai într-un singur fel, ci deosebit în cutare sau cutare parte, cu toate că este de neînlăturat trecerea prin anumite trepte, adică suirea de la nevoințele cele din afară la cele lăuntrice, iar de la unele şi altele spre contemplare, iar nu răsturnat.

125: Prima sământă dintr-o viață nouă constă din unirea libertății şi a darului şi rodirea ei va fi dezvoltarea chiar a aceloraşi unice elemente. Aşa cum la început, când dându-şi făgăduința să trăiască după voia lui Dumnezeu, întru slava Lui, pocăitul zicea: "numai Tu să mă împuterniceşti şi să mă întăreşti", tot aşa acum în întreaga vreme, ce vine după aceasta să se predea pe sine în fiecare clipă, ca să spun aşa, către fața lui Dumnezeu cu o rugăciune ca aceasta: "Tu singur săvârşeşte ceea ce este plăcut voiei Tale" - pentru că în felul acesta, atât în conştiință şi bunăvoință, cât şi în realitate, Dumnezeu să fie "Cel ce lucrează în voi şi ca să voiți şi ca să săvârşiți, după a lui bunăvoință" (Fil. 2,13). Dar clipa în care omul năzuieşte să înrâurească cu ceva, prin propriile sale puteri, atât asupra sa cât şi în sinea lui, e tocmai clipa când s-a stins viața adevărată, duhovnicească, harică. În starea aceasta, în ciuda ostenelilor peste măsură, nu se arată vreun rod adevărat.

126. Starea sufletească cea prielnică în ființa celui ce se pocăieşte este aceasta: "Cu judecățile Tale pe care le ştii, mântuieşte-mă Doamne, şi eu mă voi osteni şi voi împlini tot ce voi fi în stare în chip nefățarnic, fără abateri, fără răstălmăciri, după un cuget curat".

Cine se va zidi înlăuntru în acest chip, acela într-adevăr, va fi primit de Domnul; Care va lucra în El ca un împărat. Pentru unul ca acesta, învățătorul este Dumnezeu, doritorul şi lucrătorul este Dumnezeu, aducătorul de roade este Dumnezeu. Iar aceasta este sământa şi inima pomului ceresc al vieții celei dintr-însa.

127. Acum păcatul este izgonit din întăriturile lui care sunt ocupate de către bine şi este spart şi risipit în puterile sale.

"Dar şi păcatul nu se acoperă împreună în minte spune Sfântul Diadoh (Filoc. I. pag. 386), ci până la botez (sau până la taina pocăinței), darul deşteaptă sufletul spre binele din afară, iar satana e cuibărit la adânc, îndârjindu-se să îngrădească toate ieşirile minții celei drepte: dar din chiar clipa, în care renaştem, demonul rămâne pe din afară, iar darul înlăuntru".

128. Arătarea exercițiilor care mijlocesc întărirea în bine, săvârşită de puterile sufleteşti şi trupeşti.

După chipul acesta, viața harică va arde şi se va înflăcăra înlăuntru, în duh. Mulțumită râvnei şi osârdiei omului care se predă lui Dumnezeu, darul îl va umbri şi îl va pătrunde din ce în ce mai mult, sau chiar şi-l va însuşi prin puterea lui sfințită. De altfel, nu se poate şi nici nu trebuie să ne oprim aici. E nevoie să facem ca lumina aceasta a vieții să treacă mai departe şi, pătrunzând prin puterea ei firea sufletului şi trupului şi, în felul acesta, luminându-le, însuşindu-le, să taie patimile nefireşti, care au intrat în ele şi să le ridice spre chipul lor curat şi firesc, să nu rămână în ea însăşi,

ci să se reverse prin toată ființa noastră, prin toate puterile ei. Dar întrucât toate aceste puteri sunt îmbibate de cele nefireşti, duhul darului, care e cel mai curat, venind din inimă, nu poate intra în ele direct şi nemijlocit, fiind îngrădit de necurățenia lor. De aceea, trebuie să statornicim în noi acele mijlociri între duhul darului, care trăieşte în noi şi dintre puterile prin care acesta se revarsă în ele şi le-ar vindeca prin ele, asemenea unui plasture pus la locurile bolnave. Este vădit că toate aceste mijlociri pe deoparte, trebuie să poarte caracterul şi însuşirea Dumnezeirii sau obârşiei lor cereşti, iar pe de altă parte, să stea în deplin acord cu puterile noastre în alcătuirea lor cea firească - altminteri darul nu va trece prin ele şi puterile nu vor scoate tot ce este vindecător din ele. Astfel de mijlociri trebuie să fie potrivite cu obârşia lor şi cu însuşirea lor lăuntrică, iar în sinea lor ele nu pot fi altceva decât lucrări, exerciții, osteneli, întrucât se adaugă la puterile ale căror însuşiri, caracteristici trebuie să lucreze. Faptele şi exercițiile ca mijloace de vindecare ale puterilor noastre şi de întoarcere ale curățeniei şi integrității lor pierdute, sunt: postul, osteneala, privegherea, singurătatea, depărtarea de lume, paza simțirilor, citirea Scripturii şi Sfinții Părinți, umblarea la biserică, deasa mărturisire şi Împărtăşania.

129. Avîrid scopul de a curăți pe om şi de a-l curăța, darul dumnezeiesc îi deschide acestuia mai întâi de toate, o ieşire pentru toată activitatea lui către Dumnezeu, pentru ca mai târziu, din chiar această vindecare să pătrundă prin toate puterile, prin mijlocirea chiar a propriei lor activități, hotărâtă pentru ele sau deşteptată în ele pe locul acela de ieşire vindecat şi sfințit deja. Cum se vindecă şi cum se păstrează acest izvor haric, noi am văzut mai înainte. Acum trebuie să hotărâm ce fel de lucrări. trebuie să izvorască din el cu o putere de vindecare, în sensul arătat mai înainte. Toate aceste exerciții trebuiesc în aşa chip îndreptate încât să nu stingă, ci să învăpăieze mai mult duhul râvnei, precum şi toată orânduiala sa lăuntrică.

130. De îndată ce duhul nostru se desparte de Dumnezeu, puterea dată omului de la Dumnezeu e luată de la el. Atunci el nu-şi mai poate pune în rânduială nici pornirile sufletului, nici cerințele trupului, nici întâlnirile lui cu lumea din afară. El e dat rob spre desfătarea dorinții trupeşti şi sufleteşti şi a deşertăciunii vieții din afară, cu toate că acestea se vor împlini sub înfățişarea plăcerilor proprii. Puneți față în față cele două rânduieli de viață şi veți vedea că după cea dintâi omul trăieşte în întregime înlăuntrul său înaintea lui Dumnezeu, iar după cea de-a doua, omul trăieşte în afară, în uitare de Dumnezeu. Rânduiala aceasta de viață din urmă se înrăutățeşte nespus prin faptul că în ea intră patimile care, avându-şi rădăcinile în eul nostru, pătrund întreaga alcătuire trupească şi sufletească şi răspândesc răul în toate cele ce se află aici, un rău care este cu totul potrivnic sau fricii de Dumnezeu şi conştiinței, o pornire care nu zideşte, ci dărâmă; şi pentru aceasta îl duc pe om încă şi mai afară.

131. Pe de altă parte, de asemenea nu este adevărat, cum ar gândi cineva că, atunci când legătura cu Dumnezeu este pusă ca cel din urmă scop al omului, omul se va învrednici să o agonisească mai târziu, de pildă, către sfârşitul ostenelilor sale. Nu, că trebuie să fie o stare de totdeauna, neîntreruptă a omului, aşa încât de îndată ce nu mai are această legătură cu Dumnezeu, de îndată ce ea nu mai e simțită, omul trebuie să-şi dea seama că se află în afara scopului şi rostului său.

132. Credincioşii cei care se învrednicesc de trainica legătură cu Domnul nostru Iisus Hristos în Sfânta Taină a Botezului.

Prin botez (şi mirungere) darul intră înăuntru, în inima creştinului şi apoi rămâne mereu în ea, ajutându-i să trăiască creştineşte şi să treacă din putere în putere la viața duhovnicească.
133. Viața este puterea de a lucra. Viața duhovnicească este puterea de a lucra duhovniceşte sau după voia lui Dumnezeu. Puterea aceasta însă omul a pierdut-o, de aceea atâta timp cât nu i se va da din nou, el nu poate trăi duhovniceşte, oricâte gânduri şi-ar pune: Iată pentru ce revărsarea puterii harice în sufletul credinciosului. este substanțială, necesară pentru o viață cu adevărat creştină. Viața cu adevărat creştină, este viața harică. Omul se ridică până la o sfântă hotărâre: dar pentru ca el să poată lucra potrivit acestei hotărâri, este de trebuință ca la cugetul său să se unească darul.
În timpul acestei uniri, puterea morală, doar însemnată din însuflețirea cea dintâi, acum se întipăreşte în cuget şi rămâne în el pentru totdeauna. Tocmai în această restatornicire a puterii morale duhovniceşti stă lucrarea renaşterii, săvârşită la botez, unde i se trimite de sus omului, drept îndreptățire, însăşi puterea de a lucra "după chipul lui Dumnezeu, în dreptatea şi sfințenia adevărului" (Efes. 2, 24).
134. Împărăția lui Dumnezeu, este în noi atunci, când Dumnezeu împărtăşeşte în noi, când în adâncul lui sufletul îi mărturiseşte pe Dumnezeu ca pe Stăpânul său şi I se supune Lui cu toate puterile şi Dumnezeu lucrează cu stăpânire în el "ca să voiți şi să vă desăvârşiți, după a Lui bunăvoință" (Filip. 2,13). şi începutul acestei împărății este pus în clipa hotărîrii de a lucra lui Dumnezeu, întru Domnul nostru Iisus Hristos; prin darul Sfântului Duh. Atunci omul creştin predă lui Dumnezeu cunoştința şi libertatea lui şi întru care stă propriu-zis ființa vieții omeneşti; iar Dumnezeu primeşte această jertfă şi, în felul acesta se petrece unirea omului cu Dumnezeu şi a lui Dumnezeu cu omul; se restatorniceşte legământul cu Dumnezeu rupt prin cădere şi reîntrerupt de păcatele noastre cele de bunăvoie. Această unire lăuntrică se pecetluieşte, se întăreşte şi se face puternică pentru starea şi păstrarea ei însăşi, prin puterea harică ce se dă în dumnezeieştile taine ale botezului, iar pentru cei ce au căzut după botez se dă în taina pocăinței şi apoi mereu se întăreşte în Sfânta Împărtăşanie. Aşa trăiesc toți creştinii şi cu toții, drept urmare, poartă cu ei Împărăția lui Dumnezeu, fiindcă se supun lui Dumnezeu ca unui împărat şi sunt stăpâniți de Dumnezeu ca de un împărat. Vorbind despre Împărăția lui Dumnezeu prin darul Sfântului Duh, prin aceste cuvinte, se pune în noi pecetea Împărăției creştine a lui Dumnezeu. Dumnezeu este Împăratul tuturor, ca un Creator şi Proniator, dar împărățeşte cu adevărat în suflete şi cu adevărat se mărturiseşte ca Împăratul sufletelor numai după restatornicia sufletelor cu El întreruptă prin cădere; iar aceasta se săvârşeşte prin Duhul Sfânt în Domnul Iisus Hristos, Mântuitorul nostru.
135. Amintiți-vă acum de pilda Domnului despre aluatul ascuns în trei măsuri de făină. Aluatul nu-şi arată deodată lucrarea, ci câtva timp rămâne ascuns, iar după aceea îşi arată lucrările văzute şi, în sfârşit, pătrunde coca toată. În chip asemănător şi Împărăția lui Dumnezeu, la început, rămâne ascunsă întru noi, pe urmă se iveşte la arătare, în sfârşit se descoperă sau se vădeşte în putere. Ea se manifestă prin tragerile înlăuntru fără voie, pe care le-am arătat, înaintea lui Dumnezeu. În aceasta sufletul nu este stăpân pe sine, ci este supus unei acțiuni străine. Cine vrea, o ia şi o duce înlăuntru. Acesta este Dumnezeu, darul Duhului Sfânt, Domnul şi Mântuitorul, oricum ai spune, puterea cuvântului este aceiaşi. Dumnezeu arată prin aceasta că primeşte sufletul şi vrea să-l stăpânească şi, totodată, îl învață să se lase stăpânit de El, arătându-i ce fel este stăpânirea Lui. Atâta timp, cât

aceste trageri înlăuntru nu se vor arăta - iar ele nu se arată deodată - omul, după cum se vede, lucrează mai mult cu puteri proprii; cu ajutorul ascuns al harului. El îşi încordează atenţia şi gândul bun ca să petreacă în el însuşi, să-şi aducă aminte de Dumnezeu, să alunge gândurile deşarte şi gândurile rele şi să săvârşească orice lucru plăcut lui Dumnezeu, se încordează şi se osteneşte până oboseşte, dar nu poate ajunge deloc la vreun rezultat pozitiv. Căci şi gândurile îi sunt furate şi mişcările pătimaşe îl biruie şi în lucrările lui se dovedeşte neorânduială şi greşeli. Toate acestea vin de acolo, că Dumnezeu nu-şi arată stăpânirea asupra sufletului. Ci de îndată ce se va arăta această stăpânire (iar ea se arată în timpul tragerilor de care s-a vorbit) tot lăuntrul omului se pune în rânduială - semn că Împăratul este aici.
136. Dar ce se întâmplă, vei întreba tu, dacă Hristos este în noi? - "Căci trupul este mort din pricina păcatului, iar duhul este viu din pricina dreptăţii". Vezi cât e de rău să nu ai Duhul Sfânt în tine! Căci fără El e moarte, vrăjmăşie cu Dumnezeu, neputinţa de a-I fi bineplăcut, supunându-te legilor Lui, a fi al lui Hristos şi a-L avea locuind în noi!
Priveşte de asemenea, cât bine ne aduce Duhul, când Îl avem în noi; El ne face să fim cu adevărat ai lui Hristos, în noi să-L avem pe Însuşi Hristos şi aşa cu îngerii să ne numărăm! Deoarece, ca să ai trupul mort pentru păcat, înseamnă să începi să trăieşti viaţa veşnică, să porţi încă de aici, de pe pământ, în tine însuţi zălogul învierii şi bucuria de a umbla pe cărarea faptelor bune. Apostolul însă n-a spus simplu: trupul este mort, ci a adăugat: pentru păcat, ea să înţelegi, că se omoară viciul, iar nu firea trupului. Apostolul nu despre aşa ceva vorbeşte, dimpotrivă, el, trupul vrea să fie mort, rămânând totuşi viu. Când trupurile noastre nu se vor deosebi întru nimic, în ce priveşte pornirile trupeşti, de cei ce zac în morminte, atunci va fi semnul că Îl avem în noi pe Fiul, că în noi petrece Duhul" (Sf. Ioan Gură de Aur).
Precum în faţa luminii nu poate sta întunericul, aşa înaintea Domnului Hristos şi în faţa Duhului Său nu poate sta ceva trupesc, pătimaş, păcătos. Dar după cum dăinuirea soarelui nu înlătură întunericul, tot astfel şi prezenţa Fiului şi Duhului în noi, nu înlătură dăinuirea a ceea ce este păcătos şi pătimaş în noi, ci numai îi ia puterea. Pornirea pătimaşă şi păcătoasă, de cum are prilejul, iese îndată la iveală şi se propune conştiinţei şi liberului nostru arbitru. Dacă conştiinţa va lua aminte la ele şi va prinde a se îndeletnici în aceste mişcări, atunci în aceeaşi direcţie va fi gata să încline şi liberul arbitru. Dar dacă, în această clipă conştiinţa şi liberul arbitru vor trece de partea cugetului şi se vor întoarce spre Domnul Hristos şi Duhul Lui, atunci tot ce este trupesc şi pătimaş va pieri îndată, ca fumul la suflarea vântului. Asta înseamnă să fie trupul mort, fără putere. Aceasta este legea generală a vieţii cu adevărat creştine. Dar ea are treptele ei. Când cineva petrece fără ieşire cu conştiinţa şi cu liberul arbitru de partea cugetului într-o vie şi simţită legătură cu Hristos Domnul şi Duhul Lui, atunci în acest răstimp ceea ce este trupesc şi pătimaş, nici nu se poate arăta, aşa cum nu se poate arăta întunericul în faţa soarelui şi cum înaintea flăcării nu poate sta frigul. Aici trupul este cu totul mort, nemişcat. Tocmai această treaptă o înţelege Sfântul Pavel în acest loc. Sfântul Macarie Egipteanul nu arareori zugrăveşte această treaptă. Dar ordonarea obştească a vieţii duhovniceşti este descrisă mai bine ca oriunde la Prea Cuviosul Isihie. Miezul îndrumărilor lui stă în următoarele; când se ridică trupul şi patima; întoarce-te de la faţa lor prin neluare în seamă, cu

dispreţuire, cu vrăjmăşie şi îndreaptă-te cu rugăciunea către Domnul nostru Hristos, Care se află în tine şi ceea ce este trupesc şi pătimaş se va îndrepta îndată.
137. Daţi-vă osteneala să deprindeţi rugăciunea lui Iisus.
Doamne, binecuvintează! Trebuie să credem că Domnul Iisus Hristos se află înlăuntrul nostru, să credem în puterea Botezului şi Împărtăşaniei, potrivit făgăduinţelor Lui Însuşi, Care este unit cu aceste Sfinte Taine. Fiindcă cei botezaţi sunt îmbrăcaţi în Hristos, iar cei ce se împărtăşesc îl primesc pe Domnul. "Cel ce mănâncă Trupul Meu şi bea Sângele Meu, petrece întru Mine şi Eu în el", spune Domnul. Numai păcatele de moarte ne lipsesc de această mare milă pe care Dumnezeu o arată pentru noi. Dar cel care se căieşte şi, după spovedanie, se împărtăşeşte, o capătă din nou. Aşa să credeţi. Dacă nu aveţi credinţă îndeajuns, rugaţi-vă ca Domnul să v-o mărească şi s-o întărească în voi cu putere într-un chip nezdruncinat.
138. Cine stă înlăuntrul său, aceluia îi este deschisă şi lumea duhovnicească. De aci se vede că, după cum petrecerea înlăuntru cu vederea unei alte lumi, este o condiţie pentru aprinderea simţămintelor duhovniceşti, tot astfel şi răsturnat, cele din urmă presupun pe cele dintâi şi, prin naşterea lor ele cheamă şi pe celelalte. Iar prin lucrarea reciprocă unită a unora şi altora, rodeşte deplin viaţa duhovnicească. Cine stă în adâncul simţirii lui, îşi are şi cugetul legat şi simţit, dar cine nu are această simţire, acela zboară pe deasupra. De aceea, pentru ca să petreci cu mai multă izbândă înlăuntru, grăbeşte-te să agoniseşti simţirea, cu toate că o vei dobândi tot printr-o încordată înrădăcinare în sineţi. De aceea, cel ce vrea să rămână numai cu adunarea minţii, acela se trudeşte zadarnic, fiindcă într-o singură clipă totul se risipeşte. Nu e de mirare, după toate acestea, că cei învăţaţi, cu toată învăţătura lor, râmân numai la o necurmată visare şi asta se întâmplă aşa, pentru că ei lucrează numai cu capul.
139. Iată lucrările privitoare la puterile sufletului, ce se potrivesc între ele, unele cu altele, şi se îndrumă după mişcările cugetului. Acum vedem, cum fiecare din ele este potrivită la viaţa duhului, a cugetului sau la simţirile duhovniceşti. Dar ele duc de asemenea şi la întărirea condiţiilor celor dintâi pentru o petrecere lăuntrică, şi anume: lucrurile cugetătoare - spre adunarea atenţiei, spre veghere; iar lucrurile inimii - spre trezvie. Iar starea de rugăciune le acoperă pe toate şi ţine locul tuturor; fiindcă ea chiar în zămislirea ei, nu este altceva decât mereu o lucrare lăuntrică, lămurită mai înainte. Iar aceste lucrări, pătrunzându-se de stihiile duhovniceşti, înrudesc astfel sufletul cu duhul şi le topesc laolaltă. Acum se vede cât de necesare sunt în esenţa lor şi cât rău fac cei ce se abat de la ele. Aceştia, sunt ei înşişi pricina faptelor că truda nu le ajunge să aibă vreun rod, că asudă, dar nu văd rodul şi apoi se răcesc şi pun capăt la toate.
140. Până când sufletul nu-şi aşază el mintea în inimă, până atunci el pe sine nu se vede şi de nimic nu-şi dă seama aşa cum trebuie.
141. Împărăţia lui Dumnezeu este înlăuntrul spune Domnul şi fără îndoială numai pentru lucrarea duhovnicească a şi poruncit: intră în cămara ta şi închide uşa ta. Cămara inimii este aceasta, după cum înţeleg toţi Sfinţii Părinţi. Tocmai din această pricină, omul duhovnicesc, care se mântuieşte, care se nevoieşte, se şi numeşte el, omul lăuntric.
142. La întâia atingere a darului, care ne cheamă odată cu intrarea înlăuntru, se descoperă şi această lume - vederea unei alte lumi, care este neatârnată de om, fie că el vrea aceasta, sau nu. Dar după

vederea ei, ca şi după petrecerea cea dinlăuntru, omului i se lasă libertatea şi ea trebuie să fie lucrată.
143. Când înlăuntru se întemeiază o neieşită petrecere, atunci se întemeiază şi starea noastră în lumea lui Dumnezeu; şi răsturnat: numai atunci petrecerea dinlăuntru este vrednică de încredere, când se va întări şi starea noastră în altă lume.
144. Astfel, intrând înlăuntru; întăreşte-te întru vederea lumii celei duhovniceşti şi începe să aprinzi lucrarea vieții celei duhovniceşti în tine, sau, treci mai întâi la cugetare, pentru ca mai târziu să ai şi tu în simțirea ta starea arătată; totul însă atârnă de aşezarea mântuitoare a minții şi a inimii. Pregătirea esențială şi de neînlăturat pentru aceasta este petrecerea înlăuntru şi vederea lumii duhovniceşti. Întâia dintre ele introduce, iar a doua aşază pe om într-o anume atmosferă duhovnicească, prielnică unei vieți care arde. De aceea, se poate spune, că e de ajuns numai să pomeneşti aceste două lucrări pregătitoare şi restul se va face de la sine. Nu e de mirare. Dacă nu te aduni înlăuntru şi nu te deprinzi spre râvna aceasta, dacă nu te statorniceşti unde trebuie şi nu cunoşti locul inimii, cum poți duce o viață activă bine rânduită? E ca şi cum ai mişca inima din loc şi ai cere viață.
145. E de foarte mare însemnătate în viața duhovnicească să te afli într-o anumită simțire. Cine o are, acela se află deja înlăuntrul său şi în inima sa, fiindcă noi întotdeauna suntem cu atenția în latura noastră activă şi dacă lucrarea noastră o avem în inimă, atunci şi noi suntem în inimă.
146. Duhul darului locuieşte în creştin din timpul botezului şi mirungerii. Dar apropierea noastră de tainele pocăinței şi împărtăşaniei nu este oare aceasta o primire de îmbelşugate râuri de dar? Celor ce au deja Duhul se cuvine să le spunem: "nu atingeți Duhul" (1 Tes. 5,19). Dar cum le-am putea acestora spune: "umpleți-vă de Duhul"! Prin urmare, darul Sfântului Duh se dă tuturor creştinilor, pentru că aşa e puterea credinței creştine. Dar Duhul care trăieşte în creştini, lucrează la mântuirea lor nu singur, ci împreună. cu acțiunile libere ale însuşi creştinului. De aceea, în această privință, creştinul poate atât să se întristeze, cât să şi stingă, precum şi poate mijloci el singur starea în care Duhul să-şi arate lucrările în chip simțit. Când se întâmplă acest lucru, atunci creştinul îşi dă seama că se află într-o stare neobişnuită, care se rosteşte ca o bucurie liniştită, adâncă, dulce, ce suie uneori până la încântarea duhului. Iată ce înseamnă îmbătare duhovnicească: punând-o față în față cu îmbătarea de vin, Apostolul spune: nu beția aceea, ci dimpotrivă pe aceasta, căutați-o; şi o numeşte el umplerea de Duhul. Aşa încât, porunca de a ne umple de Duhul nu este altceva decât dreptarul care ne îndeamnă să ne purtăm în aşa chip sau să folosim din partea noastră astfel de acțiuni, încât să se mijlocească sau să se dea putință şi cuprins Sfântului Duh ca să se arate în chip simțit, lucrând în chip simțit asupra inimii.
În scrierile bărbaților dumnezeieşti, care s-au învrednicit de un astfel de dar şi care chiar au petrecut neîntrerupt sub umbrirea lui, găsim că sunt arătate îndeosebi două lucruri care sunt necesare omului în acest scop şi anume: curăția inimii de patimi şi întoarcerea cu rugăciune la Dumnezeu. Aceleaşi mijloace ni le-a descoperit şi Apostolul Pavel. El ne învață mai sus, cum trebuieşte curățit sufletul de patimile poftei şi mâniei, iar acum îndată după cuvântul: umpleți-vă de Duhul, alătură şi rugăciunea. Sfântul Ioan Gură de Aur a trecut aceste două mijloace şi în tâlcuirea lui. Cu rugăciunea îi deschide Duhului lui Dumnezeu libertatea de a lucra asupra inimii, despre asta, de altminteri el se

rosteşte când zice: "Cei ce cântă psalmi, se umplu de Duh". Dar că tot acolo duce şi curăţirea de patimi, despre aceasta se rosteşte îndată după cuvintele acestea: "Oare .în puterea noastră stă să ne umplem de Duhul? Da, în puterea noastră. Când vom curăţi sufletul de minciună, de cruzime, de desfrâu, de necurăţenie şi de iubirea de averi, când ne vom face buni la suflet, plini de milostivire, cu grija de noi înşine, când nu se află în noi nelegiuire, luarea în râs, când noi ne vom face vrednici de El, atunci ce va opri pe Sfântul Duh să se apropie şi să vină în zbor către noi? şi El nu se va apropia numai aşa în chip simplu, ci ne va umple inimile".
147. Nimeni nu are stăpânirea să dispună de inima sa. Ea trăieşte o viaţă deosebită. Singură prin ea însăşi se bucură, singură prin ea însăşi se întristează. şi în acest punct de vedere, nu-i poţi face nimic. Numai Stăpânul tuturor, Care ţine totul cu dreapta Lui, are puterea să intre în ea şi să pună într-însa o simţire, fără să pună în joc desfăşurările ei de schimbări fireşti.
148. Citind la părinţi despre locul inimii, pe care îl dobândeşte mintea prin rugăciune, trebuie să înţelegem puterea cuvântătoare a inimii, pusă de Creator în partea de sus a inimii, prin care inima omului se deosebeşte de inima dobitoacelor şi care au şi ele puterea voinţei sau dorinţei şi puterea râvnei sau a mâniei, în aceeaşi măsură ca şi oamenii. Puterea de cuvântare se exprimă în conştiinţă sau în conştiinţa Duhului nostru, fără ca să fie părtaşă şi judecata noastră, în frica lui Dumnezeu, în iubirea duhovnicească de Dumnezeu şi de aproapele, în simţirea pocăinţei, smereniei, blândeţei, în zdrobirea duhului sau într-o adâncă întristare de păcate, şi în alte simţiri duhovniceşti, care sunt străine dobitoacelor. Puterea sufletului este mintea, care deşi e duhovnicească totuşi îşi are locul de petrecere în creierul capului; tot astfel puterea cuvântului sau duhului omului, cu toate că e duhovnicească, totuşi îşi are locul său de petrecere în partea de sus a inimii, care se găseşte în partea stângă a pieptului. Unirea minţii cu inima este unirea gândurilor duhovniceşti ale minţii cu simţirile duhovniceşti ale inimii.
149. Inima este omul lăuntric, sau duhul, unde ne dăm seama de noi înşine, unde se află conştiinţa, ideea despre Dumnezeu cu simţământul atârnării noastre de El, precum şi toată viaţa duhovnicească cu preţul ei veşnic.
150. Duhul înţelepciunii şi al descoperirii şi inima curăţită, sunt felurite; cele dintâi sunt de sus, de la Dumnezeu, aceasta din urmă, este de la noi. Dar în actul de formare al conştiinţei creştine, ele se unesc în chip nedespărţit şi numai împreună dau conştiinţa. Inima, oricât ai curăţi-o (dacă poţi fără darul de sus) nu-ţi va da înţelepciunea, iar duhul înţelepciunii nu-ţi va veni, dacă nu i se va pregăti drept locuinţă o inimă curată. Aici inima nu trebuie înţeleasă în sens obişnuit, ci numai în sensul lăuntric. Există în noi omul lăuntric, după Apostolul Pavel, sau omul tainic al inimii, după Apostolul Petru. Acesta este Duhul care are asemănare cu Dumnezeu, însufţelit în omul cel dintîi zidit. El vieţuieşte neatins, chiar după cădere. Funcţiunile lui sunt frica lui Dumnezeu, la temelia căreia se află încredinţarea în existenţa lui Dumnezeu, în conştiinţa unei depline atârnări de E1, conştiinţa şi nemulţumirea de tot ce este făptură căzută.
151. Însemnătatea duhului, după cum ne dau să înţelegem funcţiunile lui, este să-l ţinem, pe om în legătură cu Dumnezeu şi cu ordinea Dumnezeiască a lucrurilor, în afară de tot ce-l înconjoară şi de tot ce se petrece în jurul lui. Ca să împlinească cum se cuvine o astfel de menire, el trebuie să fie în chip firesc înzestrat cu conştiinţa de Dumnezeu şi a acelei ordine dumnezeieşti şi a acelei existenţe

mai bune, a cărei presimțire este mărturisită de nemulțumirea lui de tot ce este făptură. Trebuie să presupunem că această conştiinţă a existat în cel dintâi zidit până la cădere. Duhul lui vede limpede pe Dumnezeu şi tot ce este dumnezeiesc, aşa de limpede, cum vede cineva cu ochii sănătoşi un lucru în fața lui. Dar odată cu căderea, ochii duhului s-au închis şi el nu mai vede ceea ce trebuie să vadă în chip firesc. Duhul însuşi a rămas, sunt în el şi ochii, dar închişi. El e în starea omului căruia i s-ar lipi pleoapele. Ochiul este întreg, el aşteaptă lumină, caută cum s-o vadă, presimțind că ea există; dar pleoapele lipite îl împiedică să fie deschis şi să intre în legătură directă cu lumina. Că duhul se află într-o stare asemănătoare la omul căzut, este vădit ca ceva care poți pune şi-l poți pipăi. Vederea duhului, omul a vrut s-o înlocuiască cu vederea minții, cu construcțiile abstracte ale minții, cu idealizările; dar din toate acestea n-a ieşit niciodată nimic. Martorii acestui fapt sînt toii metafizicienii filozofi.

153. Când conştiinţa şi libertatea sunt de partea duhului, atunci omul este duhovnicesc; când sunt de partea sufletului, el e sufletesc; când e de partea trupului, el e trupesc.

154. Toată destăinuirea dumitale mărturiseşte despre starea plină de bucurie a sufletului dumitaie. Bucură-te pentru mila lui Dumnezeu arătată față de dumneata, dar totodată şi înspăimântă-te. Se vede că dumneata ai învățat din experiență acest adevăr, că trebuie să lucrăm pentru Dumnezeu cu frică şi să ne bucurăm cu cutremur. E nevoie să fie ținută şi una şi alta şi nu în chip despărțit, ci unite, pentru ca nici bucuria să ajungă până la nepăsare, nici frica să nu ajungă pînă la înăbuşirea oricărei bucurii. Urmează, că noi trebuie să stăm cu cea mai mare evlavie înaintea lui Dumnezeu, ca în fața unui Tată mult milostiv şi mult îngrijitor de noi, dar şi cât se poate de sever şi fără cea mai mică îngăduință.

Frica, de nu ți-ar zbura iarăşi din suflet, acum este la dumneata după rânduiala firească a lucrurilor. Potrivit cu lucrarea ei sădeşte în tine dorința şi râvna pentru toate mijloacele cu care ai putea să o păzeşti. Dar nu cumva să cugeți să încerci să izbuteşti singur! Numai pentru acest singur cuget se poate întâmpla să ți se ia din nou toate. Sileşte-te pe toate căile s-o păzeşti; dar paza însăşi dă-o în mâinile Domnului. De nu te vei osteni, Domnul nu ți-o va păzi. De te vei sprijini cu nădejdea pe propriile silințe şi osteneli, Domnul se va da înapoi, ca unul ce este socotit cu dumneata netrebuincios şi din nou te va întâmpina aceeaşi pacoste. Trudeşte-te până vei cădea de oboseală; încordează-ți puterile până la cel din urmă capăt, totuşi; însăşi paza nădăjduieşte-o numai de la Domnul. Nici una, nici alta, nu trebuie slăbită, nici osteneala nici silința, nici încrederea în unicul Dumnezeu. Una pe alta să se întărească şi din amândouă se va forma o puternică urzeală.

Domnul întotdeauna ne doreşte tot ce este mai mântuitor şi e gata să mi-l dea în orice vreme, dar aşteaptă să fim gata sau să fim în stare să le primim. De aceea, întrebarea: cum mă pot înțelepți ca să le păstrez, se preschimbă în altă întrebare: cum trebuie ca să mă înțelepțesc ca să fiu mereu gata să primesc puterea de păstrare de la Domnul, care e gata să intre în noi? Dar asta cum o putem face? Să ne dăm seama că suntem un vas deşert, care nu are în el nimic, un vas gol; la aceasta să unim conştiinţa neputinței de a umple prin propriiie puteri acest cuprins gol, să încununăm această încredințare, că acest lucru îl poate face numai Domnul şi nu numai poate, ci şi vrea şi ştie cum; şi apoi stând cu mintea în inimă, să strigăm: "cu judecățile pe. care le ştii bine, întocmeşte-mă Doamne" cu nezdruncinata nădejde că va întocmi aşa şi nu va aduce întru clătire picioarele noastre.

Dumneata eşti încântat că ți s-a întors buna stare plină de mângâiere. Asta e firesc să fie aşa. Dar în acest timp, să te fereşti să te apuci de presupuneri pline de visare. "A! Uite-o! Iată unde stă şi cum arată! Eu însă n-am ştiut!" - Aceasta este un gând vrăjmaş, care lasă în urma lui un gol sau care te face să intri în el. Trebuie să repeți mereu unul şi acelaşi lucru. Slavă ție, Doamne, adăugând: Dumnezeule; fii milostiv! - Dacă te vei împiedica într-un asemenea gând, atunci îndată se vor împletici în el amintirile ce-ți vor spune, cum te-ai ostenit şi cum te-ai abătut, ce ai făcut şi de ce te-ai depărtat, în ce stări buna dispoziție se arată şi pleacă, în ce situații a rămas şi s-a statornicit. şi apoi va urma hotărârea: aşa, eu întotdeauna aşa voi face; şi vei cădea la o părere de sine plină de visuri, că în sfârşit, s-a descoperit secretul bunei stări duhovniceşti şi că e în mâinile dumitale. Dar în rugăciunea următoare se va da pe față toată minciuna unor astfel de visuri fiindcă rugăciunea va fi seacă, neîntărită şi puțin mângâietoare. Mângâierea nu va veni decât prin amintirea unei stări de mai înainte, iar nu din stăpânirea ei. şi vei ajunge să oftezi şi să te osândeşti. Iar dacă sufletul nu se va înțelepți din toate acestea, atunci starea mincinoasă se va prelungi şi darul din nou se va da în lături. Fiindcă o asemenea stare de visuri, arată că sufletul din nou s-a sprijinit pe ostenelile sale, iar nu pe mila lui Dumnezeu. Darul nu este întotdeauna dar nu e legat de nici o osteneală. Cine îl leagă de osteneală, acela tocmai pentru acest fapt nu se poate lipi de el. Întipăreşte-ți bine în minte acest adevăr. Părăsirile pline de învățătură ale darului, au tocmai scopul ca să ajute să ținem minte această certare mântuitoare.

155. Te-ai învrednicit de o mare milă din partea lui Dumnezeu! Acesta este un răspuns la ostenelile de mai înainte şi un îndemn la altele mai mari. Dar mai poate fi ceva: oare nu se apropie prin partea cea din față ispitele lăuntrice, sau necazurile sau greutățile din afară? Aşa e părerea Sfântului Isaac. Vei simlț, zice el, o deosebită lucrare din partea darului. Roteşte-ți privirea aspră în toate părțile, ca să nu te îngreuneze vreo năpastă. Dar mai aproape de năpastele pline de necazuri sunt apucăturile laudelor de sine. Atunci adună din viața ta de mai înainte tot ce nu poate fi lăudat după judecata conştiinței şi acoperă sub ele gândurile ce ți se ridică, aşa cum uneori oamenii acoperă cu pământ un foc izbucnit din senin, pentru ca să nu se nască dintr-un foc mic, un incendiu mare. În urma laudei de sine şi prețuirii de sine, vin gândurile păcătoase şi pornirile şi alte rele nu mai puțin mici. De toate să te izbăvească Dumnezeu!

Domnul îți binecuvintează dorința de însingurare, dar nu-ți arată timpul. Trebuie să aştepți semne lăuntrice, iar până atunci păzeşte liniştea lăuntrică şi urmează cu osârdie să-ți duci faptele la potrivirea cu binele rânduirii mănăstireşti.

Cum trebuie păzită neîmpărtăşirea lăuntrică în toiul grijilor? Să-ți săvârşeşti lucrurile cu osârdie, cu luare aminte, neîntrerupt şi nu la repezeală. Orice lucru pe care trebuie să-l faci, primeşte-l ca şi cum ar fi poruncit de Dumnezeu Însuşi şi săvârşeşte-l ca pe lucrul lui Dumnezeu ... Atunci gândul va fi cu Domnul. Asta o poți deprinde cu ajutorul lui Dumnezeu.

156. Nu poți petrece în pace cu Dumnezeu fără o neîntreruptă pocăință. Apostolul Ioan pune următoarea condiție de pace cu Dumnezeu: "dacă inima noastră nu ne socoteşte vinovați" (I. Ioan, 3, 27). Dacă nu avem nimic pe conştiință, putem avea îndrăzneală şi intrare la Dumnezeu în simțământul păcii, dar dacă avem, atunci pacea se nimiceşte. Se întâmplă uneori să avem ceva pe conştiință din cauză că ne dăm seama de un păcat oarecare. Dar după acelaşi Apostol noi niciodată

nu suntem fără păcat şi asta este aşa de hotărât, aşa încât cel ce gândeşte şi simte altfel este mincinos (I Ioan 1; 8). Ca urmare, nu este clipă în care cineva să nu aibă pe conştiinţă cu voie sau fără voie şi de aceea nu este clipă în care să nu se tulbure pacea lui cu Dumnezeu. De aici urmează că e cu totul de trebuinţă să ne curăţim pururea conştiinţa ca să fie împăcată cu Dumnezeu. Iar conştiinţa se curăţă prin pocăinţă; prin urmare, trebuie să ne căim neîncetat. Căci pocăinţa spală orice spurcăciune din suflet şi-l face curat (I Ioan l, 9). Această pocăinţă nu stă numai în cuvintele: iartă-mă Doamne, miluieşte-mă, Doamne, ci odată cu ele sunt de neînlăturat toate acţiunile care condiţionează lăsarea păcatelor, adică: să recunoşti că îţi sunt hotărât necurate gândul, privirea, cuvântul, sminteala sau altceva, să-ţi recunoşti vinovăţia în săvârşirea lor şi să nu cauţi să răspunzi printr-o îndreptăţire, ci să te rogi să ţi se ierte greşalele pentru Domnul, până când se va împăca duhul. Cât despre păcatele mari, acestea trebuiesc imediat mărturisite părintelui duhovnicesc, care să-ţi dea dezlegare de ele, fiindcă acestea nu pot împăca duhul printr-o simplă pocăinţă zilnică. În chipul acesta, datorită unei neîncetate pocăinţe este totuna cu datoria de a ţine conştiinţa curată şi fără urmă de învinuire.

ARDEREA DUHULUI

157. (I Tes. 5,19) "Duhul să nu-l stingeţi"...
De obicei, omul trăieşte fără grijă şi nepăsător faţă de slujbele dumnezeieşti şi faţă de mântuire. Darul ce-l cheamă la mântuire, îl trezeşte pe păcătosul care doarme; el luând aminte la această chemare cu un simţământ de pocăinţă, se ridică până la hotărârea să-şi închine restul vieţii faptelor plăcute lui Dumnezeu şi prin aceasta să conlucreze la mântuirea sa. Această hotărâre se vădeşte prin râvnă, care ajunge să fie puternică, când se uneşte cu ea darul lui Dumnezeu prin mijlocirea Sfintelor Taine. Din această clipă, creştinul începe să ardă cu duhul, adică să râvnească fără slăbire spre împlinirea tuturor celor ce îi arată conştiinţa că sunt după voia lui Dumnezeu. Această ardere a duhului poate fi întreţinută şi întărită, dar poate fi şi stinsă. Mai mult decât prin orice, ea ajunge mai arzătoare prin fapte de iubire faţă de Dumnezeu şi de aproapele şi din care se încălzeşte fiinţa acestui duh, precum şi prin credincioşia faţă de toate poruncile lui Dumnezeu, însoţită de o conştiinţă liniştită şi prin nevoinţele sufleteşti şi trupeşti, către noi înşine, cât şi prin rugăciune şi cugetare faţă de Dumnezeu. Se stinge încă prin abaterea luării aminte de la Dumnezeu şi de la lucrurile lui Dumnezeu, printr-o grijă nemăsurată faţă de lucrurile lumeşti, prin îngăduinţa păcatelor ce ţin de simţiri, prin faptele de poftă ale trupului, prin patimi. De se va stinge acest duh, atunci se va stinge însăşi viaţa creştină. Sfântul Ioan Gură de Aur cugetă pe larg această ardere a duhului. Cităm pe scurt cuvintele lui:
"Peste tot pămîntul s-a revărsat un fel de ceaţă deasă, un întuneric, un nor. Tâlcuind despre aceasta, Apostolul spune: altă dată voi eraţi în întuneric (Efes. 5, 8). Pe noi ne înconjoară o noapte, ca să spun aşa, fără lună şi noi umblăm prin mijlocul acestei nopli. Dar Dumnezeu ne-a dat o candelă luminoasă, aprinsă în sufletele noastre de darul Sfântului Duh. Dar primind această lumină, unii au făcut-o mult mai strălucitoare şi mai limpede, cum au făcut-o de pildă Pavel, Petru şi toţi Sfinţii; iar

alții au stins-o ca cele cinci fecioare, ca cei ce au suferit un naufragiu în ale credinței, ca desfrâul din Corint, ca Galatenii decăzuți. De aceea, Pavel spune acum: "duhul să nu-l stingeți" adică darul, pentru că de obicei aşa se numeşte el darul Sfântului Duh. Iar ceea ce îl stinge este o viață necurată şi nelămurită. Căci precum atunci când cineva toarnă apă sau aruncă pământ peste lumina din candela de sus, chiar fără să facă aşa ceva, când numai va vărsa untdelemriul din ea, lumina se stinge, aşa se stinge şi darul harului. Dacă tu ai adus asupra lui ceva pământesc, dacă te-ai dăruit grijilor pentru cele trecătoare, atunci ai şi stins duhul. Flacăra se stinge şi atunci când nu ajunge untdelemnul, tocmai când nu facem milostenie. Cum însă el singur a venit la tine din mila lui Dumnezeu, atunci când nu se găseşte în tine acest rod, zboară de la tine, fiindcă el nu petrece într-un suflet nemilostiv.

Aşadar, să nu-l stingem. Orice faptă rea stinge această lumină; şi vorbirea de rău, şi jignirile şi toate cele asemănătoare. Aşa cum se întâmplă cu focul, că tot ce-i este străin îl nimiceşte şi tot ce este înrudit cu el îl întăreşte, tot astfel se întâmplă şi cu această lumină.

Aşa se arată duhul creştin cel de obşte care este plin de dar şi care se pogoară în schimbul pocăinței şi credinței fiecăruia prin taina botezului sau se întoarce prin taina pocăinței. Focul râvnei este chiar ființa lui. Dar el poate primi felurite direcții, care atârnă de fiecare în parte. La unii, el se preface în întregime într-o îndreptare proprie prin nevoințe aspre, la alții, mai ales spre faptele de dragoste, la unii spre buna întocmire a societății creştine, la alții spre răspândirea Evangheliei prin predică, cum a fost de pildă, la Apolo, care arzând cu duhul "vorbea şi învăța fără greş cele despre Iisus" (Fapt. Ap.18, 25).

În toate aceste privințe, a nu stinge duhul înseamnă să nu înăbuşim cerința lui, insuflarea lui şi îndemnul lui, ci să le înlesnim în chip înțelept, toate întorcându-le spre slava lui Dumnezeu; spre mântuirea noastră şi a fraților noştri întru Domnul.

158. Iar stihul cel de la Rom.12,12 - "Bucurați-vă cu nădejde, suferiți necazurile, petreceți în rugăciune" iată ce ne dă.

Aici aflăm semnele arderii duhului! "Cine arde cu duhul, acela lucrează cu osârdie pentru Stăpânul, aşteaptă bucuriile bunătăților nădăjduite şi biruie ispitele pe care le întâmpină, punând în fața armelor lor răbdarea şi chemând neîncetat în ajutor darul lui Dumnezeu" (Fer. Teodorit). Toate acestea slujesc spre întreținerea acelui foc (adică arderea cu duhul)" (Sfântul Hrisostom).

"Bucurați-vă cu nădejde". Din cea dintâi clipă, când duhul este trezit de dar, conştiința şi râvna omului trec de la făptură la Dumnezeu, de la cele pământeşti la cele cereşti, de la cele vremelnice la cele veşnice. Acolo, în acea latură, este comoara lui, acolo este şi inima lui. Aici el nu aşteaptă nimic, toate nădejdile lui sunt de cealaltă parte. Inima lui trece din cele de aici, nimic din cele de aici nu o atrage, nici el nu aşteaptă nimic, nu se bucură de nimic. Se bucură de bunătățile viitoare, pe care aşteaptă să le stăpânească fără vreo îndoială. Această mutare a bunătăților şi a inimii este trăsătura de temelie a celui ce este trezit şi aprins cu duhul. Ea de fapt face pe om un pelerin pământean, un călător ce-şi caută patria, Ierusalimul ceresc. Toți creştinii, ca unii ce toți au fost miluiți cu acest dar, trebuie să fie în chipul acesta. De aceea, Apostolul şi în altă parte dă acest îndemn tuturor: "Dacă ați înviat împreună cu Hristos (adică dacă ați căpătat viață în duh prin darul lui Hristos) căutați cele de sus unde Hristos se află şezând de-a dreapta lui Dumnezeu. Căutați cele

de sus, nu cele de pe pământ. Fiindcă voi aţi murit (adică aţi murit pentru toate cele pământeşti, pentru toate făpturile vremelnice) şi viaţa voastră este ascunsă cu Hristos în Dumnezeu" (Col. 3, 3).

159. Arzând duhul, noi toţi am primit darul de la botez şi mirungerea. De aceea, ar trebui să ardem cu duhul care dobândeşte viaţa prin darul Sfântului Duh. Dar de ce nu putem spune că ardem cu duhul? - Pentru că noi nu ne îndeletnicim, mai mult sau mai bine, numai cu cele sufleteşti, cu cele ce ţin de viaţa şi curăţenia noastră pământească; duhul a fost înăbuşit, cu toate că el dă semne că este în noi. Pentru ca să aprindem iarăşi duhul trebuie să ajungem să ne dăm seama că îndrumarea activităţii noastre nu este cea mulţumitoare, fiind îndreptată mai mult spre cele pământeşti şi lumeşti, trebuie să ne adâncim cu cugetarea în contemplarea celor sfinte, veşnice şi cereşti, şi mai ales, să umblăm întru cele ce se numesc cele duhovniceşti. şi se va aprinde duhul, fiindcă prin toate acestea se va încălzi în noi darul harului care de fapt trăieşte în noi. Sfântul Ioan Gură de Aur numărând roadele unei activităţi sârguincioase, adaugă după aceea: "Dacă vei avea cât s-a înşiruit până acum, atunci vei atrage Duhul. Iar dacă Duhul va petrece în tine, El te va face părtaş la toate cele înşirate. Aşa când însă, vei fi înflăcărat, cu Duhul şi de dragostea ta, toate ţi se vor face uşoare. Oare n-ai văzut tu, cât de înspăimântător este un taur, când de coamă s-a aprins focul? Tot aşa şi tu vei ajunge nesuferit pentru diavol dacă vei aprinde amândouă flăcările (adică darul duhului şi dragostea)". Despre acest lucru vorbeşte încă mai pe larg Fericitul Teodorit: "Prin cuvântul Duh, Apostolul a numit darul (harul care trezeşte duhul nostru) şi a poruncit ca osârdia noastră să fie ca hrană, aşa cum lemnele hrănesc focul (prin ele se înţelege cugetarea despre cele duhovniceşti şi faptele duhovniceşti). El spune de asemenea, în altă parte: "Duhul să nu-l stingeţi" (1 Tes. 5, 19), iar duhul se stinge prin cei ce nu sunt vrednici de dar, pentru că neavând ochiul minţii curat, nu primesc acea rază. Aşa şi pentru cei ce orbesc cu trupul, lumina le este tot ca un întuneric şi chiar în miezul zilei ei slujesc tot întunericul: De aceea, Apostolul ne porunceşte să ardem cu Duhul şi să avem o dragoste fierbinte pentru cele dumnezeieşti".

160. Se întâmplă ca noi să nu putem trece cu vederea starea noastră de trezvie, dar să nu-i dăm atenţia cuvenită, şi aflându-ne o vreme într-însa să ne coborâm din nou în vârtejul obişnuit de mişcări sufleteşti şi trupeşti. Trezvirea nu este sfârşitul lucrării de întoarcere a păcătosului, ci numai începe această lucrare şi după ea, stă deschisă calea ostenelii noastre, ce trebuie s-o duci pentru tine însuţi, şi încă o osteneală foarte complicată. De altfel, tot ce este în legătură cu aceasta, se săvârşeşte în două mişcări ale libertăţii: la început printr-o întoarcere către tine însuţi, iar după aceasta de la sine din nou stăpânirea de sine însuţi pe care a pierdut-o, iar în a doua se duce pe sine jertfă lui Dumnezeu, o jertfă care este arderea de tot a libertăţii. În cea dintâi, el ajunge până la hotărârea să lase păcatul, iar în cea de-a doua, apropiindu-se de Dumnezeu, dă făgăduinţă să aparţină Lui în toate zilele vieţii sale.

161. Sfântul Macarie Egipteanul spune (Cuv.1, Despre paza inimii, cap.12, pag. 451), că nici darul care vine în om "nu-i leagă câtuşi de puţin de voia lui printr-o putere, care să-l siluiască şi să-l facă de nezdruncinat în bine, dincolo de el, de ar vrea sau nu ar vrea aceasta. Dimpotrivă, însăşi puterea lui Dumnezeu, care este prezentă în om îi face libertăţii loc, ca să se dea pe faţă voia omului, dacă ea se învoieşte sau nu cu darul". Din această clipă, începe unirea libertăţii cu darul. Darul a lucrat pe din afară şi stă pe din afară. El intră înăuntru şi începe să stăpânească părţile duhului numai atunci,

când omul îi deschide intrarea prin dorința sa, sau când își deschide gura ca să-l primească. De va voi omul, şi el e gata să vină în ajutor. Dar ca să facă sau să întemeieze întru sine binele, omul singur n-o poate face, ci să-l dorească şi să se străduiască. Iar pentru această dorință darul statorniceşte spre folosul omului binele dorit. Ei, aşa toate vor merge până la deplina stăpânire a omului asupra lui însuşi, închipuirile binelui şi plăcerii de Dumnezeu.

162. Pentru cel care caută ajutorul darului, precum şi pentru cel ce mai simte încă cercetarea lui, o astfel de dorință, anume căă trebuie ca să se îndrepte şi să se apuce de îndată de acest lucru, că trebuie să aibă prezență, fiindcă ea încă nu l-a şi condus în toate ostenelile de până acum; dar în alcătuirea ei spre desăvârşirea ei acum se mai adaugă ceva. Este o dorință gândită: mintea cere şi omul se sileşte; o astfel de dorință ne îndreaptă prin ostenelile cele pregătitoare. Mai este o dorință consimțită: ea ia naştere sub înrâurirea unei treziri harice. Este, în sfârşit, o dorință lucrătoare, care este consimțirea voinței să se ridice de îndată din cădere; ea trebuie să se împlinească acum după trezirea harică.

163. De aceea; trebuie să înlături tot ce poate stinge acest mic foc care începe şi înconjoară-te cu tot ce-l poate hrăni şi sui în flăcări. Însingurează-te, roagă-te şi cugetă în tine însuți, cum trebuie să te porți. Rânduiala aceasta este viață, de îndeletniciri şi de osteneli mai sus arătate şi pe care te-ai străduit să ți-o însuşeşti, căutând darul, este tot ce poate fi mai prielnic, anume pentru ducerea mai departe a înfăptuirilor ce s-au început în tine. Dar cele mai bune dintre ele pentru aceasta sunt însingurarea, rugăciunea şi cugetarea. Aşa însingurarea îți va fi mai adunată, rugăciunea mai adâncă, cugetarea mai lucrătoare.

164. De acum mintea ta nu va mai fi ca înainte. Fără trezvie, de obicei, ea înclină spre generalități, acum dimpotrivă, mergând pe urmele darului şi sub călăuzirea lui, ea le va face pe toate să te privească de-a dreptul pe tine însuți, fără nici un fel de îngăduințe, fără de tine şi fără de abatere, le va îndrepta spre tine pe toate cele din afară, mai ales pe cele care pot să lucreze şi să înrâurească asupra ta. De aceea, propriu-zis, tu în acest stadiu nu atât vei sta cu judecata, cât vei trece dintr-o simțire în alta.

165. şi Domnul vede nevoia şi osteneala ta şi-ți va da o mână de ajutor, te va sprijini şi te va statornici, ca pe un ostaş, care iese pe câmpul de luptă. Iată unde-ți este reazimul tău. Totuşi, cel mai primejdios lucru este dacă sufletul va înclina să aibă acest reazim în sine însuşi; atunci el va pierde totul. Din nou răul îl va birui, se va întuneca acea lumină din el şi care încă era atât de slabă. Se va stinge acel mic foc de abia aprins în el. Sufletul ştie cât este de neputincios singur; de aceea, neaşteptând nimic de la sine, să-şi descopere nimicnicia sa în fața lui Dumnezeu, să se prefacă în inima sa într-un nimic. Atunci darul atotlucrător se face iar din acest nimic, totul. Cel ce într-o totală nimicnicire de sine se lasă în mâna Domnului, acela îl atrage către sine pe Dumnezeu cel ce este plin de milă şi prin puterea Lui ajunge puternic.

Aşteptând totul de la Dumnezeu şi nimic de la sine, trebuie să ne încordăm în lucrare şi să ne împlinim după putere, iar puterea dumnezeiască să aibă ce lumina. Darul este deja de față, dar el va lucra în urma sforțărilor personale, umplând neputințele lor prin puterea sa. Astfel, stând ca un picior puternic pe o lăsare în voia lui Dumnezeu, prin care omul se nimiceşte pe sine, tu lucrează fără să slăbeşti.

CE ÎNSEAMNĂ SĂ-ŢI CONCENTREZI MINTEA ÎN INIMĂ

166. "Stăruindu-ne să supraveghem puterea noastră gânditoare, cu o trezire plină de grijă, să o conducem pe un drum drept şi s-o îndreptăm, noi nu vom putea găsi un alt mijloc să propăşim în ea, dacă nu vom aduna din afară mintea risipită în simţiri şi nu o vom întoarce înăuntru, tocmai în această inimă, care este depozitara gândurilor".
167. Împărăţia lui Dumnezeu este înlăuntrul vostru. De aceea, dacă Fiul lui Dumnezeu este în tine, atunci şi împărăţia lui Dumnezeu este în tine, păcătosule! Iată că bogăţia cerească este în tine dacă o doreşti. Iată că împărăţia lui Dumnezeu este în tine, intră în tine însuţi, caută mai întâi cu osârdie şi o vei găsi fără osteneală. Intră în tine, petreci în inima ta, căci acolo este Dumnezeu (Sfântul Efrem Sirul).
168. Trebuie să ne coborâm din cap în inimă. Acum gândirea dumitale despre Dumnezeu este în cap. Iar însuşi Dumnezeu parcă s-ar afla pe dinafară - şi reiese că aceasta este o lucrare din afară. Atâta vreme cât vei rămâne în cap, gândurile nu se vor aşeza în linişte, ci se vor frământa mereu, ca fulgii de zăpadă, iarna, sau ca roiurile de gâze, vara.

ÎNSINGURAREA ŞI CITIREA SUNT DOUĂ ARIPI ÎN ACEASTĂ ÎNDELETNICIRE

169. Mi-ai scris că din pricina atenţiei, te doare chiar capul. Da, dacă lucrezi numai cu capul, aşa se întâmplă; dar când te vei coborî în inimă, nu va mai fi nici o osteneală; capul se va deşerta şi gândurile se vor sfârşi. Ele toate sunt în cap, aleargă unele după altele şi e cu neputinţă să le stăpâneşti. Dar dacă vei afla şi vei şti să stai în ea, atunci de fiecare dată, când vor începe să te tulbure gândurile, e deajuns numai să cobori la inimă, şi gândurile se vor împrăştia în toate părţile. Aceasta va fi un mic ungher, plin de tihnă, un liman fără primejdii. Nu lenevi să cobori. În inimă se află viaţa. Acolo, prin urmare, trebuie să vieţuim. Să nu socoteşti că lucrul acesta este al celor desăvârşiţi. Nu. Acesta este un lucru al tuturor celor ce încep să-L caute pe Domnul.
170. Cum trebuieşte înţeleasă expresia: "Să-ţi concentrezi mintea în inimă?" - Mintea este acolo, unde este atenţia. Ca s-o concentrezi în inimă, înseamnă să-ţi statorniceşti atenţia în inimă şi să-L vezi în chip gândit pe nevăzutul Dumnezeu, Care este de faţă înaintea ta, adresându-te Lui cu slavoslovie, cu mulţumire şi cu cerere, băgând de seamă, totodată, că nimic din cele străine să nu intre în inimă. Aici e toată taina vieţii duhovniceşti.
Dar cea mai însemnată nevoinţă este paza inimii de mişcările pătimaşe şi paza minţii de gândurile de acelaşi fel. Trebuie să privim în inimă şi să izgonim de acolo tot ce e nedrept. Făcând tot ce ne este scris să facem, dumneata vei ajunge aproape să fii un călugăr, ba poate chiar un adevărat călugăr, pe când în mănăstire poţi fi mirean.
171. Ori, iată ce se poate întâmpla: Dumnezeu îţi cere în întregime inima Ta, iar inima îl vrea pe Dumnezeu: Căci fără Dumnezeu ea niciodată nu este sătulă, mereu tânjeşte. Cercetează-te din acest punct de vedere. Poate că aici vei găsi uşa, ce duce la odihnirea cea în Dumnezeu.

172. Nu toți cei ce am fost botezați şi unşi cu Sfântul Mir, avem darul Sfântului Duh. El se află în toți, dar nu este lucrător în toți. Cum să ajungem acolo ca El să fie activ, este zugrăvit în ce am scris mai înainte. Osteneşte-te să le revezi încă odată. Aici voi adăuga, numai, că nu este altă cale ce ar duce într-acolo.

173. Lucrul de căpetenie este ca atenția să nu se depărteze de Dumnezeu, ceea ce este tot una cu întărirea pomenirii de Dumnezeu în inimă.

174. Îl cauți pe Domnul? - Caută-L, dar în dumneata. El nu e departe de nimeni. E aproape Domnul de toți cei ce-L cheamă cu sinceritate. Găseşte un loc în inimă şi acolo stai de vorbă cu Dumnezeu. Aceasta este sala de primire a lui Dumnezeu! Oricine Îl întâmpină pe Domnul, acolo Îl întîmpină şi El n-a hotărât un alt loc de întâlnire cu sufletele.

175. Dumneata păzeşti petrecerea înlăuntru şi însingurarea inmii. Să dea Domnul să le păzeşti întotdeauna. Aici este lucrul de căpetenie. Când conştiința se află înlăuntru în inimă, - iar acolo se află Dumnezeu - atunci ele se unesc şi lucrarea mântuirii propăşeşte. Atunci gândurile nedrepte nu pot intra acolo şi, cu atât mai mult, nici simțămintele şi stările rele. Numai singur numele Domnului izgoneşte ce este străin şi atrage tot ce este înrudit cu El.

De ce ar trebui să-ți fie frică mai mult? De mulțumirea de sine, de prețuirea de sine, şi de orice alt de sine.

Fii părtaş la mântuirea ta, cu frică şi cu cutremur încălzeşte şi păstrează un duh zdrobit, o inimă înfrântă şi smerită.

176. Ce înseamnă să fii cu mintea in inimă? Iată ce înseamnă: - ştii unde este inima? Cum să nu ştii? Deci ce ai învățat? Atunci opreşte-te acolo cu atenția şi stai fără să ieşi dinlăuntru şi vei fi cu mintea în inimă; acolo este şi atenția. Mi-ai scris că adesea în timpul citirii acatistului prea dulcelui Iisus simți un foc în inimă. Iată acolo unde simți acest foc, tot acolo să fii cu luare aminte, să nu ieşi afară din inimă, nu numai în timpul rugăciunii, dar nici în orice altă vreme. Dar nu trebuie să stai acolo aşa în chip simplu, ci cu conştiința că stai înaintea feței lui Dumnezeu, sau înaintea ochiului atotvăzător al Lui, care pătrunde cu privirea în cele mai ascunse locuri ale inimii, dar ca să stai astfel, să-ți pui silința ta să aprinzi un oarecare simțământ pentru Dumnezeu, cum sunt: frica, dragostea, încrederea, credincioşia, o dureroasă zdrobire şi altele. Aceasta este norma rânduielii lăuntrice. Stai de strajă şi de îndată ce vei băga de seamă că ea s-a năruit în vreo parte oarecare, grăbeşte-te să te statorniceşti din nou.

177. Să ai întotdeauna o singură râvnă: să te păstrezi în inimă în fața Domnului aşa cum trebuie, iar la cele ce sunt în afară să nu dai vreo atenție. Când ai ajuns la aducerea aminte de Dumnezeu, conştiința stă înaintea Domnului cu frică şi cu evlavie şi cade în fața Lui cu o deplină lăsare în mâinile voii lui Sfinte, aceasta este norma care îți arată cum trebuie să te păstrezi în legătură cu Dumnezeu.

178. Aşadar dumneata cunoşti adevărata odihnă! Slavă Domnului!

Atunci ce-ți mai rămîne de făcut? Trebuie acum să te tragi în acea parte, unde ți se dă odihnă. Trebuie să cauți raiul pierdut, pentru ca apoi să-l cânți pe cel găsit. Aici stă miezul lucrului. Totul este din afară de acest rai, totul este încă puțin. Trebuie totuşi să vrei. Să-ți ajute Maica Domnului şi Îngerul Păzitor al dumitale!

179. Te felicit cu prilejul întoarcerii fericite! După o despărțire, ungherușul tău îți pare ca un rai. Acest sentiment îl încearcă toți. Tot astfel se întâmplă când cineva se întoarce după o vreme de risipire spre luarea aminte şi spre viața lăuntrică Când suntem în inimă, suntem acasă; când nu suntem în inimă, noi nu suntem acasă. şi iată, lucrul de care trebuie să avem grijă mai mult decât de obicei!
180. Să-ți ajute Dumnezeu să fii viu şi trez. Dar nu uita că ceea ce este de căpetenie, este să te uneşti cu luarea aminte a ta şi cu mintea ta, împreună şi cu mintea ta, împreună şi cu inima ta şi să petreci acolo fără să ieşi din fața lui Dumnezeu. Toate ostenelile ce sunt în legătură cu rugăciunea către acolo trebuiesc îndreptate. Roagă-l pe Domnul să-ți dăruiască acest bine. Aceasta este comoara cea ascunsă în țarină şi mărgăritarul cel de mult preț.
181. La cei ce se nevoiesc, în loc de îndreptare prin cele din afară, scopul lor trebuie să fie luarea aminte, umblarea în prezența lui Dumnezeu. Iată, când Dumnezeu va face să ia naştere rana dragostei în inima noastră, atunci de la sine va veni şi ceea ce doreşti sau ceva mai mult decât ceea ce doreşti, şi va face loc unui oarecare ritm deosebit după care totul va merge la dumneata în bună rânduială, aşezat şi potrivit, fără să te gândeşti la asta. Atunci voi purta înlăuntru pe învățătorul, de care altul mai înțelept nu.este pe pământ.
182. Fără lucru nu trebuie să stai o minută. Dar sunt lucruri care se fac în chip văzut cu trupul şi sunt lucruri ce se săvârşesc în chip gândit, nevăzut. şi astfel de lucruri sunt adevărate. Primul dintre ele este aducerea aminte de Dumnezeu ce se săvârşeşte necurmat, dimpreună cu rugăciunea minții şi a inimii. Această lucrare nimeni n-o vede; totuşi, persoanele care au o astfel de stare sufletească, se află într-o neîncetată lucrare încordată. şi tocmai acest unic lucru se şi cere. De se face cât mai repede, nu te îngriji de alte lucruri. De aceea, dacă cea dintâi hotărâre dumnezeiască privitoare la om este ca el să fie într-o unire vie cu Dumnezeu, iar această unire se arată atunci când cineva trăieşte în Dumnezeu cu mintea şi cu inima, atunci, cu cât cineva merge mai repede spre o astfel de viață, cu atât se face mai mult părtaş la această unire, deşi n-are însemnătate în ce măsură. Ba putem spune că acest om dezleagă problema vieții pentru care el a fost rânduit în curgerea acestei vieți. Cel ce se osteneşte într-un asemenea fel de viețuire, să-şi dea seama de aceasta şi să nu se mai tulbure că nu săvârşeşte la arătare nu ştiu ce fapte deosebit de însemnate. Această unică lucrare înlocuieşte toate faptele.
183. Orice creştin adevărat trebuie să țină minte întotdeauna şi să nu uite niciodată, că are nevoie să se unească cu Domnul Iisus Hristos în toată ființa lui, trebuie să-I facă loc Mântuitorului ca să sălăşluiască în minte şi în inima noastră, că îi este de trebuință să înceapă să trăiască viața Lui preasfântă. El a primit trupul nostru, iar noi trebuie să primim trupul şi preasfântul Lui Duh, să le primim şi să le păstrăm pentru totdeauna. Numai o astfel de unire cu Domnul nostru va aduce acea pace şi acea bunăvoire, acea lumină şi acea viață, pe care le-am pierdut în Adam cel dintâi; şi care ni se întorc prin persoana lui Adam celui de al doilea, prin Domnul nostru Iisus Hristos. Dar ca să ajungi la o astfel de unire cu Domnul, după împărtăşirea cu Trupul şi Sângele Lui, mijlocul cel mai bun şi mai plin de nădejde este rugăciunea lui Iisus, care se face cu mintea şi se spune astfel: "Doamne Iisuse Hristoase Fiul lui Dumnezeu miluieşte-mă!"

Dar oare este obligatorie rugăciunea lui Iisus şi pentru mireni sau numai pentru călugări? Negreşit că este obligatorie, pentru orice creştin, aşa cum s-a spus la începutul acestui cuvânt de învățătură, are nevoie să se unească cu Domnul în inimă, iar pentru această unire drept cel mai bun mijloc slujeşte rugăciunea lui Iisus.
184. "Să stai asupra inimii, să stai cu mintea în inimă, să te cobori din cap în inimă", toate aceste expresii arată aceeaşi lucrare. Miezul problemei stă în concentrarea atenției şi în starea în fața Domnului celui nevăzut, dar nu în cap, ci înlăuntrul pieptului, către inimă şi în inimă. Când va veni căldura dumnezeiască, atunci toate acestea se vor lămuri.
185. În cărți se scrie, că atunci când rugăciunea lui Iisus capătă putere şi se înrădăcinează în inimă (a se lega de limbă este una, iar a se înrădăcina în inimă este alta), atunci ea ne va da veghérea şi alungă somnul.
186. Ia aminte de sine şi caută să nu ieşi din inimă, fiindcă acolo este Domnul. Caută acest lucru şi osteneşte-te să-l cauți. Vei afla şi vei vedea de ce nespus preț este.
187. Faptul că eşti purtat de simțire sau că în general ai simțiri duhovniceşti, încă nu înseamnă că stai cu o puternică luare aminte în inimă. Când ai ajuns la această din urmă înfăptuire, atunci mintea stă în inimă fără să iasă de acolo şi stă înaintea Domnului cu frică şi cu evlavie şi nu vrea să iasă din inimă. Această stare se aseamănă cu starea pruncului în brațele mamei. Domnul să-ți dea darul să ajungi la această stare.
188. Se va întâmpla să afli pe cineva din cei ce cunosc lucrarea şi te va lămuri; toată neorânduiala ta lăuntrică vine din faptul că acolo se ascunde ceva ce-ți descompune puterile, mintea merge cu alaiul ei de gânduri, iar inima cu şiragul ei de porniri. Trebuie să uneşti mintea cu inima şi atunci rătăcirea gândurilor se va curma, iar tu vei primi o cârmă pentru călăuzirea corabiei tale sufleteşti, o pârghie cu care vei începe să pui în mişcare întreaga lume lăuntrică. Dar se poate duce una ca aceasta? Deprinde-te să te rogi cu mintea în inimă: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă!" şi când vei învăța să o săvârşeşti cum trebuie sau, mai bine zis, când ea se va altoi în inimă, această rugăciune te va duce la țelul dorit; ea îți va uni mintea cu inima, ea va potoli rătăcirea gândurilor şi-ți va da puterea să-ți călăuzeşti mişcările tale sufleteşti.
189. În starea de mai înainte, rugăciunea îți era ea lucrătoare, dar inima ta aproape totdeauna era rece şi numai din când în când se mişca spre rugăciune mai aprinsă şi stăruitoare. Acum însă dimpotrivă, căldura ce vine din rugăciune rămâne, iar răceala năpădeşte din când în când şi este repede alungată printr-o răbdătoare stăruință întru rânduielile şi îndeletnicirile care trezesc simțirea. Este o mare deosebire şi între felurile în care inima se împotriveşte cu războirile ei zadarnice şi pătimaşe; cine e lipsit de ele?! dar în starea de mai înainte ele pătrundeau în inimă, o furau laolaltă cu ele şi îi scoteau învoirea parcă cu sila; dar chiar dacă din pricina aceasta erau acolo lucruri păcătoase, totuşi inima nu arareori rămâne liberă în ce priveşte întinderea prin păcătoasa îndulcire. Aceleaşi războiri o năvălesc şi acum, dar la intrarea inimii stă o strajă, care nu-şi părăseşte locul de pază, luarea aminte stă acolo şi, prin numele Domnului Iisus izbuteşte înapoi pe aceşti vrăjmaşi. şi numai rar de tot izbucneşte vrăjmaşul să îi strecoare tâlhăreşte o oarecare dulceață, care, de altfel, îndată e descoperită, e smulsă şi curățită prin pocăință, în aşa fel încât nici urmă nu i se mai cunoaşte. Aşa este rânduiala obişnuită a inimii, despre care este vorba. Până să ajungi aici - în

perioada căutărilor şezând lingă scăldătoare, - tu petreci ani de zile spunând: "om nu am". O, când va veni mântuirea lui Israil, ca să ne arunce în această scăldătoare de viață, care este primit în sinea noastră, ne va lăsa să lâncezim în felul acesta? El este înlăuntrul nostru, dar noi nu suntem acolo şi prin urmare, noi trebuie să ne reîntoarcem acolo. Destul am citit, trebuie să lucrăm; destul am privit, cum umblă alții, trebuie să umblăm noi înşine.

La aceste prea frumoase gânduri şi îndemnuri, nu avem ce adăuga. Vrei o viață lăuntrică? intră înlăuntru. Dar cum trebuie să intri, despre aceasta s-a vorbit mai înainte.

190. Până la urzirea vieții lăuntrice sau până la ivirea unei lucrări simțite din partea darului şi din partea legăturii cu Dumnezeu, adeseori omul mai face ceva singur şi-şi încordează în acest scop puterile. Dar, cheltuindu-şi în zadar silințele, el aruncă în cele din urmă, încrederea în sine şi se predă din tot sufletul în mâinile Darului a toate lucrător. Atunci Dumnezeu îl cercetează cu mila Lui şi aprinde în el focul vieții duhovniceşti celei dinlăuntru. Că în această mare preschimbare silințele lui n-au avut nici o însemnătate, asta el o ştie din chiar trăirea lui. Mai târziu, prin părăsiri mai mult sau mai puțin dese, darul lui Dumnezeu întăreşte în el convingerea realizată tot prin trăire proprie, că nici păstrarea acestui foc de viață nu este urmarea propriilor silințe. Apoi, deasa izvorâre de gânduri şi de începuturi bune, deasa luminare a duhului de rugăciune, care nu se ştie când şi de unde îl află pe om, îl fac ca să se convingă tot prin această trăire a lui, că însuşi binele luat în întregime nu este cu putință altfel decât prin lucrarea darului lui Dumnezeu, Care este întotdeauna de față, după mila lui Dumnezeu, Care mântuieşte pe toți cei ce se mântuiesc. El se predă în mâinile Domnului şi Domnul lucrează toate în el. Trăirea aceasta de-a dreptul încercată îi arată că numai atunci toate merg bine, când el este covârşit de această predare de sine. Domnul nici nu pleacă de la dânsul şi prin toate mijloacele îl păzeşte.

Pe oamenii de teorie îi interesează mult problema legăturilor dintre har şi libertate. Pentru cel ce poartă darul, problema aceasta este dezlegată prin însăşi lucrarea aceasta. Cel ce poartă darul se predă atotlucrător şi darul e în lucrare în el. Acest adevăr pentru el, nu e numai un adevăr mai vădit decât orice adevăr matematic, ci chiar decât orice faptă de viață din afară, fiindcă el a încetat să mai viețuiască în cele din afară şi este concentrat în întregime înlăuntru. Acum el nu are decât o grijă: să fie întotdeauna credincios darului, care e de față într-însul. Necredincioşia noastră jigneşte darul şi atunci el ori pleacă, ori îşi curmă lucrarea. Credincioşia față de darul său, sau față de Domnul, omul şi-o mărturiseşte prin faptul că nu mai îngăduie nici în gânduri, nici în simțăminte, nici în lucrări, nici în cuvinte; nimic din cele ce îşi dă seama că sunt potrivnice Domnului, ci dimpotrivă, nu lasă să-i scape vreun prilej sau început fără să împlinească îndată ceea ce înțelege că e voia lui Dumnezeu, aceasta judecând-o după mersul împrejurărilor şi după semnele tragerilor înapoi şi încercărilor lăuntrice. Lucrul acesta cere uneori, trudă multă, o dureroasă constrângere de sine şi o înfrângere de sine, dar el e bucuros să aducă totul drept jertfă lui Dumnezeu, fiindcă după orice jertfă de acest fel, el câştigă drept răsplată lăuntrică: pacea, bucuria şi o deosebită îndrăzneală la rugăciune.

Prin aceste fapte de supunere față de dar se sporeşte şi căldura de har a darului în legătură cu rugăciunea, care nu-l mai părăseşte în vremea aceasta. Când ai aprins focul, ai nevoie de mişcările văzduhului care să sufle în el; întocmai la fel când se aprinde şi focul darului în inimă, de o

neîncetată stare înaintea Domnului cu mintea în inimă, cu chemări îndreptate spre El sau chiar fără chemări, numai cu simțiri, de credincioşie şi cu o cădere zdrobită la fața Lui care se aduc acolo în inimă. Această lucrare mai degrabă, în această stare sufletească ne este mijlocul de căpetenie prin care se păstrează căldura lăuntrică, pentru alungarea gândurilor deşarte şi rele, pentru întărirea cugetelor şi începuturilor bune. Vin gânduri şi începuturi bune? Omul se adânceşte în rugăciune şi, ținând seama de faptul că ele se întăresc prin rugăciune sau pier, el îşi dă seama întrucât ele sunt plăcute sau neplăcute lui Dumnezeu. Vin gânduri rele sau începe să i se tulbure sufletul? El iarăşi se adânceşte în rugăciune, fără să mai ia seama la cele ce-l încearcă acolo şi totul se spulberă: în felul acesta rugăciunea minții ajunge o mişcare de căpetenie şi un călăuzitor al vieții duhovniceşti. Prin urmare, nu e de mirare că toate îndrumările din scrierile Părinților sunt îndreptate mai ales către țelul de a învăța să te rogi cu mintea, Domnului aşa cum trebuie.

191. Îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus trece prin două vârste principale, sau două perioade, care sfârşesc în rugăciunea curată, sau se încununează cu despătimirea sau desăvârşirea creştină în acei nevoitori cărora binevoieşte Dumnezeu să o dea. Sfântul Isaac Sirul ne spune: "Nu mulți s-au învrednicit de o rugăciune curată, ci puțini. Iar dintre acei ce au ajuns taina cea care se plineşte după aceasta şi au trecut pe malul celălalt (al Ierusalimului) de abia dacă se întâlnesc câte unul din generație, după darul şi bunăvoirea lui Dumnezeu".

192. În perioada cea dintâi rugătorul este nevoit să se roage numai prin propriile sale puteri, fără îndoială că darul lucrează împreună cu cel ce se roagă din năzuință curată, dar el nu-şi vădeşte prezența. În acest timp patimile cele ascunse în inimă, se pun în mişcare şi-l ridică pe cel ce săvârşeşte rugăciunea la adevărate munci muceniceşti, în care biruințele şi înfrângerile neîncetat se înlocuiesc unele cu altele şi în care ni se descoperă lămurit atât libera voință a omului, cât şi neputința lui.

193. În perioada cea de a doua darul lui Dumnezeu îşi arată prezența şi lucrarea lui într-un chip simțit, unind mintea cu inima, dându-i putința se roage neîmpărțit sau, ceea ce este totuna, fără risipire, cu aprindere şi cu un plâns în inimă; în acest timp, gândurile păcătoase îşi pierd stăpânirea zilnică ce o aveau asupra minții.

194. Întâia stare a rugăciunii se poate asemăna cu pomii dezgoliți în vreme de iarnă; a doua cu aceiaşi pomi, care însă sunt îmbrăcați cu frunze şi cu flori prin lucrarea căldurii de primăvară. Atât în prima stare cât şi în cea de a doua, sufletul şi scopul rugăciunii trebuie să fie pocăința. Iar la pocăinlă, pe care o aducem numai cu propriile noastre silințe, Dumnezeu ne adaugă un dar, la vremea potrivită, pocăința harică, şi Duhul Sfânt sălăşluindu-se în om, mijloceşte pentru el cu suspinuri negrăite. El mijloceşte pentru sfinți potrivit cu voia lui Dumnezeu, pe care o ştie numai El singur. De aici se vede cu toată limpezimea, că pentru un începător, căutarea locului inimii, adică silința de a descoperi în sine, anume fără timp şi înainte de timp, lucrarea arătată a darului, este începutul cel mai greşit, care strică rânduiala şi întocmirea după ştiință. Un astfel de început este plin de mândrie şi de nebunie. În aceeaşi măsură nu i se potriveşte noului începător întrebuințarea mecanismelor, propuse de Sfinții Părinli pentru călugării înaintați, pentru cei ce se liniştesc.

195. Osteneşte-te, sileşte-te, caută şi vei afla; bate şi ți se va deschide. Nu slăbi şi nu deznădăjdui. Dar în toate acestea ține minte, că aceste osteneli alcătuiesc numai stăruințele ce se fac din partea

noastră pentru atragerea darului, iar nu însăşi lucrarea pe care noi încă o căutăm. Ne lipseşte lucrul cel mai însemnat, trezirea harică. Îți dai foarte bine seama că orice cugeți, ori de te rogi, sau altceva de faci, parcă înghesui în inimă ceva străin, ceva din afară. Uneori, se întâmplă că, potrivit cu puterea de încordare, o oarecare lucrare ce porneşte din aceste osteneli şi coboară până la o adâncime anumită în inimă, dar mai târziu din nou este aruncată afară de acolo după nu ştiu ce elasticitate a inimii, care nu este supusă şi deprinsă cu această lucrare, aşa cum este aruncat un băț cufundat vertical în apă. Iar după aceasta îndată simte o nouă răceală şi greutate în suflet, care e un semn vădit că aici n-a avut loc o lucrare harică, ci numai osteneala şi stăruința noastră. De aceea, să nu te nelinişteşti numai cu aceste simple lucrări şi să nu-ți găseşti odihnă în ele ca şi cum tocmai ele au şi fost cele ce trebuiesc căutate. E o primejdioasă rătăcire! Tot aşa de primejdios este să te gândeşti că în aceste osteneli se cuprinde meritul pentru care este necesar să se trimită de sus darul. Nu-i deloc aşa! Asta nu e decât o pregătire pentru primire, pe câtă vreme însăşi dăruirea atârnă cu desăvârşire de voia Celui ce o împarte. Astfel, printr-o stăruitoare întrebuințare a tuturor mijloacelor arătate mai sus, căutătorul trebuie să meargă mai departe în aşteptarea cercetării lui Dumnezeu care de altfel, nu vine după socotințele noastre şi nimeni nu ştie din ce parte vine.

Numai cînd acest dar trăitor va veni, numai atunci va începe adevărata lucrare de schimbare lăuntrică a vieții şi a obiceiurilor noastre. Fără el nici nu trebuie să ne aşteptăm la vreo izbândă, fiindcă toate câte le vom face, nu vor fi decât nişte încercări neizbutite. Un martor în această privință este fericitul Augustin care multă vreme s-a chinuit cu sine însuşi, dar care nu s-a biruit pe sine decât atunci când l-a luminat darul. Tu osteneşte-te, aşteptând cu o nădejde plină de credință. Când va veni darul toate le va rândui.

196. Împlinirea poruncilor, care merge înaintea unirii minții cu inima, se deosebeşte de împlinirea poruncilor, care urmează după unire. Până la unire nevoitorul împlineşte poruncile cu cea mai mare trudă, silind şi forțând firea sa căzută; după unire, puterea cea duhovnicească care uneşte mintea cu inima, trage ea spre îndeplinire, pe care o face plăcută, uşoară, dulce. "Calea poruncilor tale a curs, când ai lărgit inima mea", spune cântărețul psalmilor.

197. Atâta vreme cât năzuințele noastre îşi fac drum într-o formă fărâmițată - când una, când alta, una într-o parte, alta în altă parte - nu-şi află viață în ele însele. Dar când puterea de sus, puterea darului dumnezeiesc, care în acelaşi timp umbreşte şi peste mintea noastră, atunci năzuințele ei toate se unesc într-o unitate şi se păstrează în această unitate şi se arată atunci şi focul vieții duhovniceşti.

198. Când darul nu locuieşte în om, demonii se cuibăresc în adâncul inimii ca nişte şerpi şi nu îngăduie deloc sufletului să dorească binele; dar când în suflet va intra darul, atunci ei sunt purtați către anumite laturi ale inimii ca nişte nori întunecați, schimbându-se acolo în patimi păcătoase sau anumite vrăji, ca să întunece luarea aminte şi să abată mintea de la vorbirea ei cu darul.

199. Dacă tu însă ai simțit, că mintea ți s-a unit cu sufletul şi cu trupul, că nu mai eşti fărâmițat de păcate în mai multe părți; că alcătuieşti ceva unitar şi întreg, că sfânta pace a lui Hristos adie peste tine, atunci păstrează darul lui Dumnezeu cu cea mai mare grijă. Lucrarea cea mai de seamă să-ți fie rugăciunea şi citirea cărților sfinte; celorlalte lucrări să le dai o însemnătate de a doua mână, iar față de lucrurile pământeşti fii rece, dacă se poate, străin de ele. Lumea cea sfințită, ca şi adierea

Sfântului Duh este subțire, pleacă din sufletul care se poartă cu o nepotrivită cuviință față de prezența Lui, care distruge cucernicia, care nimiceşte credincioşia printr-o slăbire pricinuită de păcat, care face loc nepăsării. Odată cu pacea lui Hristos, pleacă din sufletul nevrednic rugăciunea harică şi se împlântă în suflet, ca nişte fiare flămânde, patimile, care încep să chinuiască pe cel ce s-a jertfit de bunăvoie în mâinile lor, lăsat la propriile lui puteri de către Dumnezeu, care s-a depărtat de el. Dacă te vei îmbuiba, dar mai ales dacă te vei îmbăta, sfânta pace va înceta să lucreze în tine. Dacă te vei mânia, lucrarea lui se va curma pentru multă vreme. Dacă îți vei îngădui a fi cutezător, el va conteni să lucreze. Dacă vei îndrăgi ceva pământesc te vei molipsi de patima pentru lucruri, pentru o încântare oarecare sau de o stare sufletească deosebită faiă de oameni, sfânta pace negreşit va pleca de la tine. Dacă îți vei îngădui o îndulcire cu gânduri desfrânate, el te va părăsi pentru foarte multă vreme, ca unul ce nu rabdă nici un fel de miazmă urâtă, ce iese din păcat, mai ales din păcatul desfrâului şi al slavei deşarte. Îl vei căuta, dar nu-l vei găsi. Vei plânge pentru pierderea lui, dar el nu va lua aminte deloc la plânsul tău, ca să te înveți să dai darului dumnezeiesc prețul cuvenit şi să-l păstrezi cu grija cuvenită şi cu evlavie.

Să urăşti tot ce te trage în altă parte spre risipire, spre păcat. Răstigneşte-te pe crucea poruncilor evanghelice; caută să te ții mereu pironit de ea. Respinge cu bărbăție şi cu trezvie toate gândurile păcătoase şi dorințele; taie grijile pământeşti; îngrijeşte-te să capete viață în tine Evanghelia printr-o împlinire plină de râvnă în toate poruncile ei. În vremea rugăciunii răstigneşte-te din nou, răstigneşte-te pe crucea rugăciunii. Înlătură de la tine toate amintirile, chiar cele mai însemnate, care îți vin în vremea rugăciunii, nu le lua în seamă. Nu teologhisi, nu te risipi în cercetarea cugetărilor strălucitoare, noi şi puternice dacă ele vor începe să rodească pe neaşteptate în tine Sfânta Tăcere, îndreptată asupra minții prin simțirea măreției lui Dumnezeu; predică despre Dumnezeu într-un chip mai înalt şi mai puternic, decât orice cuvânt. "Dacă tu te rogi cu adevărat, au spus Sfinții Părinii, atunci tu eşti teolog".

200. Dacă tu încă mai eşti clătinat de îndoieli? Te uiți la mine şi, văzând în fața ta un păcătos aşa de mare, te întrebi nevrând: oare în acest om păcătos, în care lucrarea patimilor este aşa de vădită, poate lucra Duhul Sfânt?

E o întrebare îndreptățită! Ea mă nedumireşte şi pe mine! E ceva grozav! Mă risipesc, păcătuiesc; preacurvesc cu păcatul, îl trădez pe Dumnezeul meu, îl vând pe mizerabilul prel al păcatului şi fără să ție seama de necurmata mea trădare, de purtarea mea lipsită de credincioşie şi vrednică de un sperjur, El petrece neschimbat în mine. Fiind fără de răutate, El aşteaptă cu îndelungă răbdare pocăința mea, mă atrage prin toate mijloacele la pocăință, la îndreptare. Tu ai auzit ce spune Fiul lui Dumnezeu în Evanghelie? Nu au nevoie - zice El- cei sănătoşi de doctori, ci cei bolnavi. N-am venit să chem cei drepți, ci pe cei păcătoşi la pocăință. Aşa vorbea Mântuitorul şi, tot aşa şi lucra. Stătea cu vameşii; cu păcătoşii, îi aducea prin întoarcere la credință şi prin fapte bune spre o înrudire cu Avram şi cu ceilalți drepți. Pe tine te miră, te uimeşte nemărginita bunătate a Fiului lui Dumnezeu? Să ştii că tot atât de bun este şi Sfântul Duh, tot pe atât doreşte mântuirea neamului omenesc, este tot atît de blând, nerăutăcios, îndelung răbdător şi mult milostiv. Duhul este una dintre cele trei persoane ale Prea Sfintei Treimi, deopotrivă de cinstită, care alcătuiesc în sânul lor, în chip neamestecat şi nedespărțit o singură ființă dumnezeiască, care are o singură fire.

şi tocmai păcatul este acela care îl aduce pe Duhul Sfânt către om! Îl aduce păcatul, dar nu cel ce se săvârşeşte în faptă, ci cel pe care îl descoperim în noi înşine, cel pe care îl recunoaştem, cel pe care-l plângem! În măsura în care omul îşi vede mai deplin păcatul său, în aceiaşi măsură el e mai plăcut şi mai aproape de Duhul Sfânt, care ca un doctor, vine numaidecât lângă cei ce recunosc că sunt bolnavi şi dimpotrivă, se întoarce de la cei ce se îmbogăţesc cu deşarta lor părere de sine. Priveşte, şi vezi-ţi bine păcatul tău! Nu-ţi lua ochii de la el. Leapădă-te de tine! Să nu-ţi ai sufletul prea mărit în fata ta însăţi! Intră pe de-a-ntregul la privirea păcatului tău, întru plângerea cea pricinuită de el! Atunci vei vedea la timpul potrivit, cum te vei zidi din nou prin lucrarea Sfântului Duh, care pe cât este de neajunsă, pe atât este şi de neînţeleasă. El va veni la tine, când nici nu-l aştepţi, va lucra asupra ta, când tu vei recunoaşte că eşti cu totul nevrednic de El.

201. Lucrarea dumnezeiască nu este materială; ea nu se vede, nu se aude, nu este aşteptată, nu este închipuită, nu poate fi spusă prin nici o asemănare, nu este împrumutată din acest veac: vine, lucrează tainic. Mai întâi, îi arată omului păcatul, pe care îl vede în ochii lui şi pe care îl ţine, în toată grozăvia lui, neîncetat în faţa ochilor lui, aduce sufletul în starea de a se osândi pe sine însuşi, îi arată căderea noastră, această prăpastie pierzătoare; groaznică, întunecoasă, adâncă, în care a căzut tot neamul omenesc prin păcatul străbunului nostru; apoi încetul cu încetul îi dăruieşte o adâncă luare aminte şi o inimă înfrântă în timpul rugăciunii. Pregătind în felul acesta vasul se atinge fulgerător, pe neaşteptate, în chip nematerial de părtile sparte şi ele se adună într-o unitate. Cine s-a atins? Nu pot lămuri acest lucru: eu n-am văzut nimic, n-am auzit nimic, dar mă văd schimbat, m-am simţit astfel pe neaşteptate dintr-o lucrare cu o autoritate absolută. Ziditorul a lucrat în vremea zidirii celei dintâi. Spune-mi: trupul lui Adam făcut din pământ, pe când se afla înaintea Ziditorului fără suflet, viu, putea oare să aibă o înţelegere despre viaţă, o simţire a vieţii? Când pe neaşteptate a devenit în suflet viu, putea oare ceva mai înainte să cugete dacă e bine să primească sau să respingă sufletul? Adam cel zidit s-a simţit pe neaşteptate viu, cugetător, doritor! Tot astfel, pe neaşteptate se săvârşeşte zidirea din nou. Ziditorul a fost şi este Stăpânul nemărginit; El lucrează cu autoritate absolută în chip suprafiresc, mai presus de orice gând, de orice pricepere, nemărginit de subţire, duhovniceşte, într-un chip pe deplin material.

Din atingerea mâinilor Lui de întreaga mea fiinţă, inima şi trupul s-au unit între ele, au alcătuit ceva unitar şi întreg; apoi s-au scufundat în Dumnezeu, unde petrec atâta timp cât îi ţine acolo mâna nevăzută, neînţeleasă, atotputernică.

202. Dacă cineva, auzind din gura păcătosului un cuvânt mare despre lucrurile Duhului, se va îndoi din necredinţă, se va tulbura gândul, presupunând că lucrarea ce se vesteşte este o lucrare de înşelare demonică, unul ca acesta să-şi înlăture cugetul acesta plin de hulă. Nu, nu! Nu aşa este lucrarea aceea, nu aşa sunt însuşirile înşelăciunii. Spune-mi: este oare propriu diavolului, vrăjmaşului, omorâtorului de oameni, să se facă doctorul lor? Este propriu diavolului să unească într-o unitate părţile puternice ale omului vlăguite în păcat să le scoată din robia păcatului la libertate, dintr-o luptă între ele, la starea sfinţitei păci a lui Hristos şi întru Hristos? Este oare propriu diavolului să scoată din adânca prăpastie a necunoaşterii lui Dumnezeu şi să pună la îndemână o cunoştinţă de Dumnezeu, vie, care poate fi încercată prin trăire, care nu mai are nevoie de nici o dovadă din afară? E propriu oare diavolului să propovăduiască şi să-L dovedească pe

Mântuitorul, Răscumpărătorul, să cuvinteze şi să lămurească apropierea de El prin credinţă şi prin pocăinţă? Este oare propriu diavolului să statornicească din nou în om chipul nevăzut, să pună în rânduială asemănarea zdruncinată? şi este propriu să aducă hrană celor săraci cu duhul şi, totodată, învoirea, înnoirea, unirea cu Dumnezeu? Este oare propriu diavolului să-l ridice pe om pe înălţimile Teologiei, pe care acest om simţindu-se ca nimic, limpezit de gânduri, fără dorinţe, scufundat în întregime într-o minunată tăcere? Această tăcere este sfârşirea tuturor puterilor fiinţei omeneşti, care năzuieşte spre Dumnezeu şi, ca să spun aşa, care dispare în faţa nemărginitei măreţii, dumnezeieşti. Astfel lucrează înşelarea şi altfel lucrează Dumnezeu, nemărginitul Stăpân al oamenilor, Care a fost şi este Ziditorul lor. Acela Care a zidit şi zideşte din nou, nu petrece oare ca un ziditor? Aşadar, ascultă iubite frate, ascultă prin ce se deosebeşte lucrarea înşelăciunii de lucrarea lui Dumnezeu! Înşelarea când se apropie de om, vine fie prin vreun gând, fie printr-o subţire părere, sau printr-o arătare oarecare, văzută din ochii simţurilor, sau printr-un glas ce vine de sub cer şi care este auzit de urechile simţite şi se apropie întotdeauna nu ca o mărginită stăpână, ci ca o ademenitoare, care caută în om o învoire şi aşa câştigată prin acea învoire putere asupra omului. Lucrarea ei este întotdeauna o lucrare din afară, dincolo de faptul că se face înlăuntrul, sau în afara omului; omul o poate respinge. Dintru început, înşelarea este întâmpinată întotdeauna printr-o oarecare îndoială a inimii; nu se îndoiesc de ea numai aceia care sunt cu totul robiţi de ea. Înşelarea nu uneşte niciodată pe omul fărâmiţat de păcat, nu curmă imboldurile sângelui, nu îndrumează pe nevoitor spre pocăinţă, nu-l micşorează în faţa lui însuşi; dimpotrivă, trezeşte în el nălucirile, pune în mişcare sângele, îi pricinuieşte un fel de plăcere fără gust şi otrăvitoare, îl linguşeşte subţire de tot, îi inspiră părere de sine, statorniceşte în sine eul ca pe un idol.

203. Miezul problemei este ca mintea să se unească cu inima în vremea rugăciunii, iar acest lucru îl face darul lui Dumnezeu la timpul său, hotărât de Dumnezeu. Pomeneşti de un anumit mecanism în rugăciune. El se înlocuieşte repede prin rostirea negrăbită a rugăciunii, printr-un răgaz de pace după fiecare rugăciune, printr-o răsuflare liniştită şi negrăbită, prin închiderea minţii în cuvintele rugăciunii. Prin mijlocirea acestor ajutoare noi, putem căpăta foarte uşor luarea aminte până la o anumită treaptă. Atenţia minţii în timpul rugăciunii începe să fie simţită de inimă foarte repede. Supunerea inimii la minte încet, încet, începe să treacă la unirea minţii cu inima, şi mecanismul, propus de Părinţi, se va ajunge de la sine. Toate mijloacele mecanice având un caracter material, sunt propuse de Părinţi numai ca ajutoare, pentru ca mai târziu să se ajungă mai lesne şi mai repede la atenţia trebuincioasă din vremea rugăciunii, iar nu ca ceva esenţial.

204. Însuşirea necesară şi esenţială a rugăciunii este luarea aminte. Fără luare aminte nu este rugăciune. Adevărata atenţie harică apare din omorârea inimii pentru toate cele lumeşti. Ajutoarele rămân întotdeauna numai ajutoare. Aceşti Sfinţi Părinţi, care propun să introducă mintea în inimă împreună cu respiraţia, spun că mintea, căpătând deprinderea să se unească cu inima (sau, mai drept, doândind această unire după Harul şi lucrarea Harului) nu are nevoie de ajutorul mecanismului pentru această unire, ci se uneşte cu inima în chip simplu, de la sine, prin propria sa mişcare.

205. Unirea minţii cu inima este unirea gândurilor duhovniceşti ale minlii cu simţurile duhovniceşti ale inimii.

Nu numai orice simțire de păcat şi orice gând de păcat, ci chiar toate gândurile şi simțămintele fireşti, oricât de subțiri ar fi şi oricât de mascate s-ar ivi, printr-o aparentă neprihănire distrug unirea-minții cu inima, le pun într-o lucrare potrivnică una cu alta. În timpul unei abateri de la calea duhovnicească, pe care ne-o vădeşte Evanghelia, sunt de prisos toate ajutoarele şi mecanismele; mintea şi inima niciodată nu se vor uni cu ele.

CUM TREBUIE SĂ STĂM CU ATENȚIA ÎN INIMĂ

206. În ordinea firească sau a desfăşurării puterilor noastre, la trecerea de la cele din afară la cele dinlăuntru stă închipuirea. Trebuie să ne ferim de ea cât mai cu stăruință, pentru ca să putem ajunge în chip mulțumitor la adevăratul loc dinlăuntru. Din pricina unei lipse de băgare de seamă, s-ar putea să ne împotmolim într-însa şi, rămânând acolo, să lunecăm la încredințarea că am intrat înlăuntru, în timp ce ea nu este decât tinda din afară, curtea neamurilor (păgânilor). Asta încă n-ar fi nimic; dar această stare este aproape întotdeauna însoțită de o înşelare de sine.

Este ştiut că toată grija râvnitorilor cu privire la viața duhovnicească e îndreptată spre țelul ei" de a ne pune într-o legătură cuviincioasă cu Dumnezeu. Aceasta se străduieşte şi se încearcă vădit la rugăciune. Ea este calea de ridicare către Dumnezeu şi treptele ei sunt treptele de apropierea duhului nostru de Dumnezeu. Cea mai simplă lege a rugăciunii este să nu ne închipuim nimic, ci adunându-ne mintea în inimă, să stăm pătrunşi, că Dumnezeu este aproape, vede şi ia aminte şi cu această încredințare să cădem în fața Lui, Care este înfricoşat în măreția Lui şi apropiat în bunul Lui pogorământ față de noi. Imaginile țin luarea aminte în afară, oricât de sfinte ar fi ele şi în vremea rugăciunii, atenția trebuie să fie înlăuntrul inimii: concentrarea luării aminte în inimă este punctul de plecare al rugăciunii, cea făcută după cum se cuvine; iar dacă rugăciunea este calea de ridicare la Dumnezeu, atunci abaterea luării aminte din inimă este abaterea de la această cale.

207. Cel dintâi mijloc al rugăciunii se datoreşte faptului, că unii lucrează mai ales prin imaginație şi prin fantezie. Aceste puteri le aflăm chiar la cel dintâi prag al trecerii noastre din afară înlăuntru şi de care noi trebuie să ne ferim, iar cei râvnitori să se oprească aici. A doua vamă pe drumul ce duce înlăuntru ne pune în față zidirea, rațiunea, mintea luată în sine ca putere cugetătoare şi de discernământ, de judecată. şi de aceasta trebuie să trecem fără a ne opri la ea. Trebuie, dimpotrivă, să coborâm în inimă împreună cu ea. Când însă unii se opresc la ea, atunci ajungem la al doilea chip neîndreptățit, nepotrivit, de rugăciune, ce are drept trăsătură deosebitoare faptul că mintea rămânând în cap vrea să pună rânduială si să conducă toate cele sufleteşti prin propriile sale puteri; dar din ostenelile ei nu iese nimic. Ea aleargă după toate, dar nu poate birui nimic, ci numai suferă înfrângeri. Această stare a bietei minți este pe deplin şi foarte bine zugrăvită de Simeon Noul Teolog.

Acest al doilea chip de rugăciune se cade să fie numit: al minții şi al capului, care este contrar celui de al treilea, care s-ar numi al minții şi al inimii sau al inimii şi al minții.

şi în toate acestea, de îndată ce s-a născut această rătăcire în cap, pe care am vădit-o la al doilea chip de rugăciune, inima porneşte laolaltă cu ceata ei de simțăminte, nimeni nu o mai găseşte şi asupra ei

dau buzna grijile şi mişcările pătimaşe. Atunci mintea pe sine însăşi se dă uitării şi aleargă către acele ținte ale grijilor şi patimilor, şi numai într-un tîrziu se trezeşte şi se întoarce la sine.
Voi adăuga la aceasta, adică la a doua formă de rugăciune, câteva cuvinte din predoslovia cărții Sfintului Grigore Sinaitul, scrisă de stareţul Vasile Schimonahul, împreună pustnic şi prieten cu Paisie al Neamțului. După ce citează din Simeon Noul Teolog, ceea ce am pomenit mai sus, el adaugă: "Cum se poate păzi nerăpită mintea numai prin stăvilirea simțurilor din afară, când gândurile acesteia curg de la sine şi zboară pe deasupra celor simțite? Dacă nu se poate, atunci mintea are nevoie ca în ceasul rugăciunii să alerge înlăuntru până în fundul inimii şi să stea acolo surdă şi mută de la toate gândurile. Cine se depărtează numai pe din afară de cele văzute, auzite şi vorbite, acela câştigă prea puțin folos. Închide-ți mintea în cămara lăuntrică a inimii şi atunci te vei îndulci de liniştea dezlegată de gândurile cele rele şi vei gusta bucuria duhovnicească, pe care o aduce rugăciunea minții şi luarea aminte a inimii". Sfântul Isihie spune: mintea noastră nu poate birui nălucirile diavoleşti numai prin propriile ei puteri, ba nici nu poate nădăjdui aşa ceva. De aceea, păzeşte-te să nu te înalți, după pilda vechiului Israil, că vei fi dat şi tu în mâinile vrăjmaşilor gândiți. Acela, fiind izbăvit prin toate mijloacele de Dumnezeu din mâinile egiptenilor, s-a gândit să-şi găsească un sprijin în idolul de țărână. Iar sub idolul de țărână trebuie să înțelegi cugetarea noastră cea neputincioasă, care atâta vreme cât Îl roagă pe Iisus Hristos împotriva duhurilor viclene, le izgoneşte bine, dar când îşi pune nădejdea, fără nici un tâlc, în sine însuşi, cade printr-o uimitoare cădere şi se zdrobeşte.
208. Odată cu aceasta nu uita următoarea îndrumare a Sfântului Scărar. Ea ne descoperă calea de ridicare la Dumnezeu sub chipul unei scări cu patru trepte. Unii, zice el, îmblânzesc patimile; alții cântă, adică se roagă cu gura; cei de a treia treaptă se îndeletnicesc cu rugăciunea minții; cei de treapta a patra, intră în vedenie. Cei ce vor să se ridice pe aceste patru trepte nu pot începe de sus, ci trebuie să înceapă de jos şi, călcând pe întâia treaptă, de pe aceasta urcă la următoarea, apoi la a treia şi abia mai târziu la a patra. Pe această cale fiecare poate intra în cer. Mai întâi trebuie să te nevoieşti pentru îmblânzirea şi împuținarea patimilor; apoi să te îndeletniceşti cu psalmodia, adică să te deprinzi să te rogi cu gura; mai departe să te rogi cu mintea şi, în sfârşit, dobândeşti putința să te ridici cu vedenia. Prima este lucrarea noilor începători, a doua este lucrarea celor ce cresc în propăşire, a treia este a celor ce au ajuns la sfârşitul propăşirii, iar a patra este a celor desăvârşiți.
209. Aşadar, începutul nu este altceva decât micşorarea şi îmblânzirea patimilor, iar cele ce nu se împuținează prin alt mijloc, decât prin trezvia inimii şi luarea aminte. Prin urmare, cel ce trece prin toate acestea pe rând, făcând toate la rândul lor, acela poate că, după ce i se va curăți inima de patimi, să se apuce din tot sufletul de cântarea de psalmi şi de lupta împotriva gândurilor şi să privească ia cer cu ochii simțirilor sau să-l contemple cu ochii gândiți ai sufletului şi să se roage curat cu adevărat, cum se cade.
210. Când te rogi cu simțirea, unde-ți este luarea aminte dacă nu în inimă? Simțirea întotdeauna atrage către sine luarea aminte. În cap este un târg plin de îmbulzeală. Acolo nu te poți ruga lui Dumnezeu. Că uneori rugăciunea merge bine şi de la sine, e un semn bun. Înseamnă că ea a început să se altoiască în inimă. Păzeşte-ți inima ca să nu fie legată de ceva, stăruieşte-te să-ți aduci aminte de Dumnezeu, văzându-L de față şi lucrând înaintea Lui.

211. Dumneata plănuieşti să te faci sihastru. Dar uite care este paşterea dumitale! Stai şi strigă: Doamne miluieşte! Când nu ai legătură cu oamenii, atunci prin ce oare îți vei îndeplini voia lui Dumnezeu? Prin nimic decât printr-o cuviincioasă stare a omului lăuntric. Dar aceasta prin ce se dobândeşte? Prin neîncetata aducere aminte de Dumnezeu cu frică şi prin aducerea aminte de moarte. Deprinderea de a urma înaintea lui Dumnezeu sau în pomenirea de Dumnezeu, este atmosfera vieții duhovniceşti. În chip firesc ea ar trebui să fie în duhul vostru care sunteți zidiți după chipul lui Dumnezeu, dar deprinderea nu este decât din cauza căderii noastre față de Dumnezeu. Drept urmare, ne stă în față osteneala de a dobândi deprinderea să umblăm înaintea lui Dumnezeu. În esență, ea constă în încordarea de a sta în chip conştient înaintea feței lui Dumnezeu Cel ce este pretutindenea; dar ea se mai susține şi prin alte lucrări lăuntrice, care intră în alcătuirea vieții duhovniceşti. Dar şi aici este o osteneală şi anume: să călăuzim aceste lucrări spre scopul propus. În această direcție trebuieşte îndreptată şi citirea şi cugetarea şi rugăciunea şi toate îndeletnicirile şi legăturile trebuiesc astfel îndeplinite încât ele să nu stânjenească şi să nu tulbure aducerea aminte de Dumnezeu. şi la toate acestea trebuie să adăugăm, unde se cuvine să stăm cu conştiința sau cu luarea aminte.

Mintea o avem în frunte şi oamenii conduşi de minte (oamenii de ştiință) numai în cap trăiesc. Trăiesc în cap şi sufăr de o neîncetată înviforare de gânduri. Această înviforare nu îngăduie atenției să se oprească asupra unui singur punct. Mintea nu poate nici să se oprească în singură cugetare de Dumnezeu atâta vreme cât se găseşte în cap. Mereu fuge în toate părțile. Pe acest temei, celui ce doreşte să se statornicească în unica cugetare de Dumnezeu i se dă poruncă să lase capul să se coboare cu mintea în inimă şi acolo să stea, fără să iasă de acolo cu luare aminte. Numai atunci când mintea se va uni cu inima, putem să ne aşteptăm la un succes în aducerea aminte de Dumnezeu. Încearcă acum să-ți propui drept țintă atingerea acestei stări şi începe să te mişti spre acest scop. Să nu crezi că aceasta este o osteneală, care întrece puterile, dar nici să nu socoți că este atât de uşor încât e destul să vrei, şi treaba s-a şi făcut.

Prin metoda prin care se atrage mintea spre inimă este tocmai împreună simțirea cu rugăciunile citite şi auzite; căci simțămintele inimii stăpânesc de obicei asupra minții. Dacă vei îndeplini cum se cuvine prima metodă, atunci rugăciunea dumitale va merge cu simțămintele. Aceste simțăminte se vor schimba potrivit cu cuprinsul rugăciunilor. Eu nu vorbesc aici despre simțăminte obişnuite, ci numai despre acelea dintre ele, care au puterea să prindă întreaga cunoştință şi toată inima, care sunt în stare să lege sufletul, fără să-i mai dea libertatea să-şi continue citirea, ci numai să atragă mereu atenția asupra lor. Acestea sînt simțăminte deosebite; şi ele de îndată ce se nasc, dau naştere în suflet rugăciunilor proprii potrivit cu felul lor de a fi. Aceste simțăminte şi rugăciuni deosebite, care iau, naştere în inimă, nu tre buiesc întrerupte prin continuarea rugăciunilor citite, ci oprind citirea, să li se dea libertatea de a se revărsa până se vor goli cu totul şi simțirea va deveni egală cu simțirile obişnuite ale rugăciunilor. Această metodă e mai puternică decât prima şi coboară mai repede mintea în inimă. Dar nu-şi poate arăta lucrarea decât după prima metodă sau odată cu ea.

212. Ajung să cred că te afli tot în cap, încă, dar nu în inimă. Coboară-te în inimă şi îndată te vei prețui aşa cum se cuvine: Dumneata ți-ai arătat dorința să ajungi la simțământul propriei netrebnicii.

Uite, tocmai acest lucru vei începe să-l descoperi şi să-l simţi de îndată ce te vei coborî în inimă. Cu cât mai adânc te vei coborî, pe atât mai repede ţi se va vădi acest lucru.
213. Lucrul de căpetenie este să stai cu mintea în inimă înaintea Domnului şi să stai în faţa lui fără ieşire, zi şi noapte, până la sfârşitul vieţii.
214. Cineva a spus odată: fă ca gândurile tale să nu treacă de zidurile mănăstirii şi repede vei dobândi liniştea dulce a însingurării mănăstireşti. Aceasta este cea mai fericită parte a Mariei să te întocmeşti în aşa fel ca să nu fie nimic în gândurile tale afară de biserică şi de chilie. Cât e de bine aşa! Socot că această fericită stare nu poate fi descrisă.
215. Mi-a venit în minte să-ţi spun: apucă-te de o rugăciune mică şi scurtă şi săvârşeşte-o mereu, şi în timpul lucrului şi în timpul liber şi când umbli şi când şezi, neîncetat. La început ai să te trudeşti când ai să spui această rugăciune, dar mai târziu ea se va spune singură. E de ajuns numai să te apuci şi să te osteneşti fără întrerupere. Această rugăciune este: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul". În acest timp, luarea aminte nu trebuie s-o ţii în cap şi nici asupra dumitale, ci în inimă, acolo înlăuntru, în dreptul sânului stâng. Când te vei deprinde, atunci prin această deprindere, vei izgoni tot ce tulbură şi vei aduce pacea în suflet.
216. Unde este inima? Acolo unde răspunde şi se simte tristeţea, bucuria, mânia şi altele; acolo este inima. Acolo stai şi cu luare aminte. Inima trupească este o inimă de carne, urzeală de muşchi puternici, dar cel care simte nu este carnea, ci sufletul pentru ale cărui simţiri, inima de carne nu slujeşte decât ca o armă, aşa cum creierul slujeşte drept unealtă pentru minte, stai în inimă cu credinţă, că şi Dumnezeu este tot aici, dar cum este, să nu-ţi închipui. Roagă-te şi te caută ca darul lui Dumnezeu să-ţi dea în sfârşit simţirea de Dumnezeu.
217. Nu va fi străin de înţelesul rânduielilor sfinte părinteşti de va spune cineva: poartă-te cum vrei, numai grăbeşte-te să dobândeşti această lucrare, şi anume să stai.cu inima în faţa Domnului, în care se cuprinde esenţa lucrării.
218. În vremea rugăciunii, atenţia trebuie să fie înlăuntru, în inimă. Concentrarea atenţiei în inimă este punctul de plecare al rugăciunii cuvenite. şi pentru că rugăciunea este ridicarea către Dumnezeu, abaterea atenţiei de la inimă este abaterea de la această cale.
219. Introducerea minţii în inimă pe calea răsuflării, este arătată numai atunci, când nu ştii unde să te opreşti cu luarea aminte sau unde-ţi este inima, dar dacă ştii, chiar fără acest mijloc, cum trebuieşte găsită inima, fă cum ştii, numai să te statorniceşti în inimă.
220. În vremea rugăciunii este nevoie ca duhul să se unească cu mintea şi să rostească rugăciunea împreună cu ea, în care timp mintea lucrează prin cuvinte rostite numai în gând sau prin participarea glasului, iar duhul lucrează prin simţământul umilinţei sau plânsului. Unirea se dăruieşte la timpul potrivit de darul lui Dumnezeu, iar pentru un nou începător, este suficient dacă duhul va simţi şi va lucra împreună cu mintea. Atâta timp cât luarea aminte va fi păzită de minte, duhul va simţi negreşit umilinţa. Duhul de obicei se numeşte inimă, aşa cum în locul cuvântului minte se întrebuinţează cuvântul cap.
Roagă-te cu luare aminte, cu duhul zdrobit, folosindu-te de mecanismele enumerate mai sus, ca de nişte ajutoare; cu acest prilej, se va descoperi de la sine o cunoştinţă despre locul inimii, căpătată

prin experiență. Despre acest lucru se află lămuriri mulțumitoare în predosloviile schimonahului Vasilie.
221. Rugăciunea se numeşte a minții, când se rosteşte de către minte cu o adâncă luare aminte; a inimii, când se rosteşte,cu inima şi cu mintea unite, cu care prilej mintea parcă s-ar coborî în inimă şi trimite rugăciunea din adâncul inimii; sufletească atunci când se săvârşeşte din tot sufletul, cu participarea trupului însuşi, când se săvârşeşte cu toată ființa, cu care prilej întreaga ființă se preface parcă într-o singură gură care rosteşte rugăciunea.
Sfinții Părinți adeseori cuprind în scrierile lor sub unica denumire de rugăciune a minții, rugăciunea inimii şi rugăciunea sufletească, iar uneori le deosebesc. Astfel, Prea Cuviosul Grigorie Sinaitul a spus: "cheamă-mă neîncetat cu mintea sau cu sufletul". Acum când învățătura primită prin viu grai cu privire la acest subiect s-a micşorat până la extrem, este folositor să ştim deosebirea hotărâtă. La unii, lucrează mai mult rugăciunea minții, la alții rugăciunea inimii, iar la alții rugăciunea sufletească; depinde de felul cum a fost fiecare înzestrat de Împărțitorul bunătăților tuturor, atât cele fireşti, cât şi cele harice; iar uneori în acelaşi nevoitor, lucrează când o rugăciune, când alta. O astfel de rugăciune este întovărăşită foarte adesea şi în mare parte de lacrimi.
222. Pentru dumneata ordinea mântuitoare tot mai este întunecată. Citeşte primele capete din Filotei Sinaitul în Filocalie şi vezi ce scrie acolo? Un singur act cuprinde în el totul. Căci el adună totul spre sine şi-l ține în rînduială. Binevoieşte să orânduieşti astfel şi vei căpăta cuviincioasa ordine lăuntrică şi o vei vedea limpede. Acest act este să stai cu luare arninte în inimă şi să rămâi înaintea Domnului într-un duh de evlavie. Acesta este începutul înțelepciunii duhovniceşti.
Ai dori să te înțelepțeşti în deslușirea gândurilor, coboară-te din cap în inimă. Atunci toate gândurile vor fi văzute limpede, mişcându-se în fața ochiului minții dumitale, iar până atunci să nu aştepți trebuitoare deosebirea de gânduri.
223. " Mă adun cu duhul". Să-ți ajute Dumnezeu! Dar nu scăpa din vedere lucrul de căpetenie, care este să te aduni cu mintea în inimă. În această direcție îndreaptă-ți mai mult ostenelile tale. Singura metodă este să te stărui să stai cu luare aminte în inimă, cu amintirea de Dumnezeu, Care este pretutindenea, şi cu încredințarea că ochiul Lui priveşte în inima dumitale. Îngrijeşte-te să te întăreşti în această convingere, deşi dumneata eşti singur, ai totuşi întotdeauna nu numai aproape de dumneata, ci chiar înlăuntrul dumitale o persoană care este de față, care se uită la dumneata şi care vede totul în dumneata. Ceea ce ți-am scris despre cele câteva lucruri multiple ce se fac în ziua când săvârşeşti rugăciunea lui Iisus, îți vor servi drept foarte puternic în acest sens. Fă aşa de fiecare dată câte zece, cincisprezece minute - şi mai degrabă, stând în poziție de. rugăciune, cu mici închinăciuni şi fără ele, cum îți vine mai bine. Osteneşte-te astfel, şi roagă-L pe Domnul ca să-ți dăruiască în sfârşit, să simți şi să cunoşti ce este acea rană a inimii, după cuvântul starețului Partenie. Aceasta nu se face deodată. Va trece un an de osteneală stăruitoare, dar poate chiar mai mult, până când vor începe să se arate unele urme. Să te binecuvinteze Domnul în osteneala şi calea aceasta; dar dumneata să nu o socoteşti această osteneală drept o lucrare de mâna a doua, ci ia-o drept lucru de căpetenie.

224. Dacă inima dumitale se încălzeşte în timpul rugăciunilor obişnuite, atunci tocmai prin acest mijloc încălzeşte-ţi căldura inimii pentru Dumnezeu. Rugăciunea lui Iisus, dacă o faci mecanic, nu-ţi dă nimic, ca şi oricare altă rugăciune, care este vorbită cu limba.
Încearcă să gândeşti mai viu, în timpul când săvârşeşti rugăciunea lui Iisus, că Domnul Iisus este aproape şi că stă înaintea sufletului dumitale şi ia aminte la ceea ce se petrece în el. Cu acest prilej vei trezi în suflet o sete de mântuire şi încredinţarea că în afară de Domnul nu avem de unde aştepta mântuirea.
Apoi să strigi către El. Pe care-L vezi în chip gândit în faţa dumitale: "Doamne, Iisuse Hristoase, Dumnezeule Fiule, miluieşte-mă!" Sau: Milostive Doamne, miluieşte-mă cu judecăţile pe care le ştii. Lucrarea nu stă deloc în cuvinte, ci în simţămintele ce le avem către Domnul.
Arderea cea duhovnicească a inimii pentru Domnul este dragostea faţă de El. Ea se aprinde din atingerea Domnului de inima noastră. Cum El în întregime este iubire; atunci atingerea Lui de inimă aprinde deîndată dragostea pentru El. Iar din dragoste vine arderea inimii pentru El. Iată aceasta trebuie să fie obiectul cântărilor.
Pe limbă să fie rugăciunea lui Iisus, în minte, privirea Domnului înaintea noastră, în inimă setea de Dumnezeu, sau de legătura cu Domnul; văzînd silinţa ta, îţi va da cele cerute.
225. O altă însemnătate mai înaltă a unei rugăciuni mici şi scurte este adâncirea gândului şi simţirii în Dumnezeu. Ceea ce ai dumneata - adică aceste chemări - la prima întipărire se spulberă; afară de aceasta, în ciuda chemărilor, gândurile se îmbulzesc în cap, ca ţânţarii. Ca să curmăm această îmbulzeală, trebuie să legăm mintea de un singur gând, sau de gândul Cel care singur este Fiinţă. Un mare ajutor spre atingerea acestui scop, este rugăciunea mică şi scurtă. Cu ajutorul ei mintea ajunge simplă, fără risipire se altoieşte sau se dezvoltă simţirea pentru Dumnezeu. Când va veni această simţire, sufletul se va întări cu conştiinţa în Dumnezeu, şi va începe să facă toate după rânduielile lui Dumnezeu. Cu rugăciunea scurtă trebuie să ţinem gândul spre Dumnezeu şi atenţia pironită la El. Iar dacă ne mărginim numai la cuvinte, nu ajungem decât "aramă sunătoare".
226. Mă întrebi: "să mai continui o astfel de rugăciune sau să mă cobor cu mintea în inimă?" Dar rugăciunea de care spui dumneata, unde se săvârşeşte? Ea nu poate să se facă nicăieri altundeva decât înlăuntru. Stai dinaintea lui Dumnezeu, fără închipuiri, în prezenţa Domnului, şi vei încerca numaidecât simlăminte bune. Ce mai vrei deci? Aici sunt cuprinse toate. Ori dumneata săvârşeşti această lucrare numai în cap? Nu e aşa, trebuie să petreci în inimă. Dar să nu-ţi aduci aminte cum este, ci numai să-L vezi pe Domnul acolo. Totul se poate exprima astfel: "să stai cu mintea în inimă înaintea Domnului şi să te rogi".
Rodul muncii - cel mai însemnat - nu este căldura şi dulceaţa, ci frica lui Dumnezeu şi zdrobirea.
227. Rugăciunea cea din afară, singură, nu e deajuns. Dumnezeu ia aminte la minte şi de aceea, monahii care nu unesc rugăciunea cea din afară cu cea lăuntrică, nu sunt monahi. Judecata aceasta este pe bună dreptate. Cuvântul monah înseamnă singurătate; prin urmare, cine nu s-a însingurat el însuşi, acela încă nu este singuratic, acela nu este monah, chiar dacă ar trăi în cea mai singuratică mănăstire. Mintea nevoitorului, care nu s-a însingurat şi nu s-a închis în sinea ei, se găseşte în chipul necesar în mijlocul zgomotelor şi răzvrătirilor, produse de nenumărate gânduri, care au întotdeauna o trecere liberă spre el, iar mintea însăşi rătăceşte într-un chip bolnăvicios, fără nici un

folos, şi fără să aibă nevoie, ci numai vătămarea ei. Însingurarea omului în el însuşi nu se poate săvârşi altfel, decât printr-o rugăciune atentă, mai ales prin rugăciunea lui Iisus, făcută cu luare aminte. Iar atingerea nepătimirii, luminarea sau, ceea ce este totuna, desăvârşirea creştină, fără dobândirea rugăciunii mintale în inimă, este cu neputinţă; în acest punct toţi Sfinţii Părinţi sunt de aceeaşi părere.

Calea rugăciunii mintale devine mult mai îngustă atunci, când nevoitorul va păşi pe ea cu lucrarea sa lăuntrică. Iar când el va intra în aceste locuri strâmte şi va simţi în toată puterea, cât este de trebuincioasă, cât este de adevărată şi de mântuitoare o astfel de stare; când osteneala din cămara cea lăuntrică va ajunge să fie dorită de el, ba şi însăşi calea cea strâmtă din viaţa cea din afară, ca una ce slujeşte drept locuinţă şi chivernisitoare a lucrării celei lăuntrice.

228. Miezul lucrării este să dobândim deprinderea de a petrece cu mintea în inimă, în această inimă simţitoare, dar nu însoţită de vreo închipuire simţită. Trebuie coborâtă mintea din cap în inimă şi aşezată acolo, sau, cum a spus cineva din stareţi, se uneşte mintea cu inima. Cum poţi ajunge aici? Caută şi vei afla La această stare se poate ajunge prin petrecerea în faţa lui Dumnezeu, şi prin osteneala rugăciunii, îndeosebi prin umblarea la biserică. Dar trebuie să ţinem minte, că din partea noastră e numai osteneală, pe când însăşi lucrarea, adică unirea minţii cu inima este darul harului, care ni se dă atunci, când vrea şi cum vrea Domnul.

VI
LUPTA CU PATIMILE

229. Pe deasupra noi trebuie să ştim, că a chema neîncetat numele lui Dumnezeu este o doctorie, care ucide nu numai patimile, ci chiar însăşi lucrarea lor. Aşa cum un doctor caută o tămadă, sau un plasture pe care să le pună pe rana celui ce este bolnav, şi ele lucrează, în timp ce suferindul nici nu cunoaşte această lucrare, tot astfel în numele lui Dumnezeu, fiind chemat omoară toate patimile, cu toate că noi nici nu ştim, cum se săvârşeşte aceasta.

230. Este nevoie de multă nevoinţă şi osteneală în rugăciune, ca să ajungem în starea netulburată a gândurilor, la un act oarecare al inimii, în care locuieşte Hristos, după cum spune Apostolul: "Nu vă daţi seama de voi înşivă, de este Iisus Hristos în voi"? "Afară numai de nu sunteţi ceea ce nu trebuie să fiţi" (2 Cor.13, 5).

231. Dumnezeu l-a luat pe omul pe care l-a zidit şi l-a aşezat în grădina Edenului, ca s-o lucreze şi s-o păzească (Fac. 2,15), înţelegând această poruncă nu numai în sens propriu, simţit, ci şi în sens duhovnicesc, în înalta ei însemnătate. Ei (Sfinţii Părinţi) numesc "rai" sufletul primilor oameni, ca un loc de petrecere al prea îmbelşugatului dar dumnezeiesc şi un loc aducător de roade în felurite virtuţi duhovniceşti, este de aşa fel încât în cele din urmă a început să se numească "lucrarea minţii", iar paza acestei lucrări a minţii păstrarea curăţiei celei sufleteşti pe care deja ai ajuns-o.

232. Diavolul împreună cu demonii lui, după ce, prin neascultare, l-a făcut pe om să fie alungat din Rai, izgonit şi din faţa lui Dumnezeu, a căpătat dreptul să clatine în chip gândit puterea cugetătoare din fiecare om şi ziua şi noaptea, uneori mult, alteori puţin, iar câteodată prea mult şi nu ne putem

îngrădi altminteri în fața acestei năvăliri decât prin neîncetata aducere aminte de Dumnezeu, dacă amintirea lui Dumnezeu, întipărindu-se în mintea cuiva prin puterea crucii, va întări mintea întru neclătinare. Spre acest scop duc toate ostenelile nevoințelor de gând, cu care se nevoieşte pe tărâmul credinței orice creştin care s-a îmbrăcat cu datoria lui, şi dacă lucrurile nu merg astfel la el, atunci se nevoieşte în deşert. Numai în vederea unei asemenea agonisiri se întreprind toate îndeletnicirile cele duhovniceşti, atât de felurite, de către orice căutător de Dumnezeu, pe calea nevoințelor făcute de bunăvoie: ca să încline bunăvoirea Atotbunului Dumnezeu, ca să-i dăruiască din nou vrednicia cea dintru începuturi şi ca Hristos să se întipărească în mintea lui, cum spune Apostolul: "Copiii mei, pentru care din nou, sufăr durerile naşterii, până ce se va întipări în voi Hristos" (Galat. 4,19).

233. Patimile sunt totuna cu necazurile şi Domnul nu le-a despărțit, ci a zis: "Cheamă-mă în ziua de necaz şi Eu te voi izbăvi, iar tu Mă vei proslăvi". şi de aceea, privitor la orice patimă nu este nimic mai folositor decât să chemi numele lui Dumnezeu. Cât despre noi neputincioşii, nouă nu ne rămâne decât să alergăm în numele lui Iisus, fiindcă patimile, după, cum s-a spus, sunt demonii şi (la chemarea acestui Nume) pleacă.

234. "Aşadar, dacă vrei să ieşi biruitor asupra patimilor, atunci, aflându-te prin rugăciune şi prin lucrarea cea laolaltă a lui Dumnezeu, înlăuntrul tău, coboară-te în adâncul inimii şi acolo urmăreşte pe următorii trei uriaşi puternici prin care înțeleg: uitarea, împietrirea şi neştiința al "celor de alt neam", înțeleşi în chip gândit - diavolii - adică, prin care celelalte patimi rele, întorcându-se lucrează, trăiesc şi se întăresc în sufletele iubitorilor de plăceri. Tu însă, cu multă luare aminte şi cu stăruința minții în lucrarea ei ce vine de sus, găsindu-i pe aceşti uriaşi răi, mulți şi neştiuți, vei putea să te izbăveşti uşor de ei mai târziu, dar tot cu luarea aminte şi cu rugăciunea".

235. Precum tâlharii, văzînd că într-un oarecare loc se află armele împăratului, nu mai năpădesc la întîmplare, tot astfel şi cel ce şi-a unit rugăciunea cu inima, nu este prădat la întâmplare, de tâlharii gândiți" (Scărarul).

MACARIE CEL MARE

236. "Lucrarea cea mai de căpetenie a nevoitorului stă în faptul că intrând în inima sa, acolo să dea el război satanei şi să-l urască şi, luptând împotriva gândurilor lui, să se războiască cu acestea".

DIADOH

237. "Cel ce petrece întotdeauna în inima sa este departe de toate lucrurile cele fermecătoare ale acestei vieți şi, umblând întru duhul, nu poate cerceta poftele cele trupeşti. şi dacă, în acest chip, o astfel de umbare el o săvârşeşte îngrădindu-se cu faptele cele bune, iar aceste fapte bune, le are ca pe nişte străjeri în fața porților cetății sale de curăățenie, atunci toate cursele demonilor întinse împotriva lui rămân fără nici o urmare".

Bine a spus Sfântul, că lațurile vrăjmaşilor rămân fără nici o izbândă, atunci când noi petrecem în adâncul inimii noastre şi asta se întâmplă cu atât mai mult, cu cât noi ne statornicim acolo.
238. "Stăruieşte-te să intri în vistieria ta lăuntrică şi vei descoperi vistieria cerească. Că şi una şi alta sunt acelaşi lucru; şi printr-o singură intrare le ajungi pe amândouă. Scara ce urcă spre acea împărăție este ascunsă înlăuntrul tău, adică în sufletul tău. Spală-te de păcat şi vei găsi acolo treptele de suire, pe care poți intra într-însa".
239. Două puteri, cu desăvârşire potrivnice între ele, înrâuresc asupra mea; puterea binelui şi puterea răului, puterea purtătoare de viață şi puterea aducătoare de moarte. Puterea cea bună, după rugăciunea mea liberă şi sinceră, întotdeauna o alungă pe cea rea, şi puterea cea rea are tăria numai din răutatea ascunsă în mine. Ca să nu se mai atingă de noi răceala necurmată ce vine din partea duhului celui rău, trebuie ca neîncetat să avem în inimă rugăciunea lui Iisus: "Iisuse, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă". Împotriva vrăjmaşului, celui nevăzut (împotriva diavolului) luptă Dumnezeul cel nevăzut, împotriva celui puternic se războieşte Cel Atotputernic.
240. Prin urmare, întărindu-te, din nou în credința ta cea întru Dumnezeu prin Harul Său, lucru ce se dobândeşte prin rugăciune, cheamă-i la luptă pe fiecare din cei ce te îndeamnă la păcate şi sârguieşte-te să-ți întorci inima de la ei şi s-o îndrepți spre faptele bune; prin aceasta ei vor fi smulşi din inimă şi vor fi nevoiți să amorțească. Ca să ajungi la aceasta, lasă liberă judecata cea sănătoasă şi sileşte-te s-o urmezi pe ea.
Această osteneală este cea mai de seamă în lucrarea dusă pentru înfrângerea voinței. În felul acesta, tretruie să ne ostenim mereu, ca să ne biruim pe noi înşine, până când în locul milei de noi înşine se va naşte lipsa de milă față de noi şi necruțare, până când vom simți setea de suferință, dorinla de a fi chinuiți, de a ne istovi şi sufletul şi trupul; până când în locul dorinței de a fi pe placul oamenilor, se va forma pe de o parte, scârba de toate obiceiurile şi legăturile rele, cu o oarecare împotrivire plină de vrăjmăşie şi de îndârjire, iar pe de altă parte, expunerea ființei noastre, la toate nedreptățile şi la toate ocările omeneşti, până când în locul gustului numai pentru cele materiale, simțite şi văzute va veni lipsa de gust şi disprețul pentru ele şi va începe căutarea şi aşteptarea numai a lucrurilor celor duhovniceşti, curate, dumnezeieşti, până când în locul pământescului, pentru care viața şi fericirea se mărgineşte numai la cele ce sunt pe pământ, până când simțământul că eşti numai un simplu călător pe acest pământ, ne va umple inimile, ne va împinge spre patria cea cerească.
241. În felul acesta, după ce harul deşteaptă pe om prima lui mişcare spre el însuşi e cuprinsă în puterea libertății lui pe care o aduce la îndeplinire prin trei acte; 1) înclină spre partea binelui, îl alege; 2) înlătură piedicile şi rupe legăturile, care-l ține pe om în păcat, izgonind din inimă mila de sine, dorința de a fi pe placul oamenilor, înclinarea spre cele simțite şi pământeşti, şi în locul lor, deşteptând lipsa de milă față de el însuşi, lipsa de gust față de cele simțite, expunându-se la batjocurile oricui şi mutându-se cu inima în veacul viitor cu sentimentul unui om care se simte un simplu călător şi nemernic pe acest pământ; 3) în sfârşit, se hotărăşte să păşească de îndată pe calea cea dreaptă, fără a slăbi întru ceva şi ținându-se într-un fel de încordare necurmată.
În acest chip numai, se linişteşte totul în suflet; cel ce s-a trezit, a scăpat din toate legăturile, s-a pregătit pe deplin, îşi spune sieşi: sculându-mă mă voi duce! Din această clipă începe o altă mişcare a sufletului spre Dumnezeu. Biruindu-se pe sine însuşi, punând stăpânire pe toate ieşirile sale,

recăpătând libertatea, el trebuie să se ducă acum în întregime pe sine ca jertfă lui Dumnezeu. Înseamnă că lucrul este făcut abia pe jumătate.
242. Efes. 4, 27: "Să nu dați loc diavolului".
Diavolul nu are acces în suflet atunci când acesta nu hrănește nici o patimă. Dar când sufletul va îngădui patimii și va consimți cu ea, atunci el se întunecă și diavolul îl vede. Se apropie cu îndrăzneală de el și începe să gospodărească într-însul. Două mișcări vicioase și însemnate tulbură de obicei sufletul: pofta și iuțimea. De va izbuti vrăjmașul să biruie pe cineva cu pofta, îl lasă numai cu această patimă fără să-l mai tulbure, sau tulburându-l ușor cu mânia; cine însă nu se dă bătut, în fața poftei, pe acesta se grăbește să-l miște spre mânie și adună în jurul lui, mai multe elemente de ațâțare. Cel ce nu deosebește vicleșugurile diavolului și se supără pentru orice, acela face loc diavolului și se supără pentru orice; acela face loc diavolului, dându-se să fie biruit de mânie. Dar cel ce înăbușă orice ațâțare de mânie, acela nu numai că nu-i face loc diavolului în inima sa, ci i se împotrivește și-l alungă. În vremea mâniei diavolul își face loc în clipa când supărarea este recunoscută ca fiind îndreptățită și satisfacerea ei, legitimă. Tocmai în acest moment vrăjmașul intră în suflet și începe să bage înlăuntru roiuri de gânduri, unele mai ațâțătoare decât altele. Omul începe să ardă de mânie ca într-o flacără. Aceasta este flacăra diavolească, o flacără a iadului. Iar bietul om crede că el arde astfel de râvnă pentru dreptate, cu toate că mânia omului niciodată nu face dreptatea lui Dumnezeu (Iacov. l, 20). Acest lucru nu este, în felul lui, decât o înșelare prin mânie, așa cum este înșelarea prin poftă. Cine înăbușă imediat mânia, acela spulberă această înșelare și prin aceasta îl respinge pe diavol așa cum cineva l-ar lovi pe altul cu putere în piept în dreptul inimii. Cine din cei ce se mânie, dacă se cercetează cu conștiința curată după potoțirea mâniei, nu găsește că la temelia ațâțării n-a fost decât o nedreptate?! Dar, vrăjmașul întoarce această nedreptate, în dreptate și o umflă cât un munte așa de înalt, încât ți se pare că, dacă nu ni se satisface jignirea noastră, chiar aici lumea însăși, n-ar mai putea sta.
Tu nu poți să nu ții minte, răul, să nu vrăjmășești? Fii vrăjmaș, dar vrăjmășește, împotriva diavolului, iar nu împotriva fratelui tău. De aceea, ne-a și dat Durnnezeu drept armă mânia, pentru ca noi să doborâm cu sabia nu trupurile noastre proprii, ci ca să împlântăm ascuțișul ei în întregime în pieptul diavolului. Înfige-ți acolo sabia până în prăsele, iar dacă vrei, bagă și mânerul și nu o mai scoate niciodată, dimpotrivă, mai înfige acolo altă sabie. Dar acest lucru se va petrece atunci când noi ne vom cruța unul pe altul, când ne vom purta cu dragoste de pace unul față de altul. Să mă lipsesc de bani, să-mi pierd slava și cinstea, mădularul meu îmi este mai scump decât orișice. Așa va spune unul altuia: să nu ne jignim firea cu scopul de a câștiga bani, de a căuta slava.
243. Ne vom aduce aminte cum lucrează ispitele vrăjmașului. Tăria sabiei vrăjmașului este gândul vrăjmașului însoțit de nădejdea că în inimă omul îl va consimți, pe temeiul cărui gând el mai pe urmă își făurește o ispită puternică. Este înfățișată, de pildă, fața celui care ne-a ofensat: aceasta este gândul care mișcă sabia vrăjmașului. Când acestei mișcări îi va răspunde în inimă un simțământ neplăcut de cel care ne-a jignit, asta înseamnă că sabia a pătruns până la ființa sufletului și l-a rănit. Atunci vrăjmașul se năpustește asupra sufletului și ridică într-însul o furtună întreagă alcătuită din dușmănii și răzbunări. Dar când în inimă se află o dorință necurmată de a ierta ocările și de a ne păzi întotdeauna într-o blândețe plină de liniște și de pace cu toată lumea, atunci oricât ar încerca

vrăjmaşul să pună înaintea sufletului prin gânduri fața celui ce ne-a scîrbit, inima nu-i va răspunde nimic, iar drept urmare, vrăjmaşul nu va avea de ce să-i agațe ispita. Lovirea sabiei lui va sări înapoi de pe această inimă, ca de pe un ostaş îmbrăcat în armură.

244. Ca să nu rosteşti nici un cuvânt de mânie este o mare desăvârşire. În temelia ei stă o inimă din care lipseşte întărâtarea. care, ca o scânteie, este acoperită de lăsarea omului în voia lui Dumnezeu, cu conştiința că Dumnezeu îi îngăduie neplăcerile ca să-l încerce şi să se arate în fața ochilor noştri, cât de temeinic este bunul mers al omului nostru cel dinlăuntru. Acest lucru ne şi obligă să ne purtăm în asemenea cazuri cu blândețe, crezând că Însuşi Dumnezeu ne vede în această clipă. Este adevărată şi ideea dumitale, că cei ce ne pricinuiesc neplăceri sunt uneltele vrăjmaşului. De aceea când cineva îți face neplăceri, să socoți întotdeauna că în urma lui stă vrăjmaşul care îl ațâță şi-i insuflă vorbele şi lucrurile pline de ocară.

245. Tâlcul acestei parabole este limpede. Această femeie frumoasă preînchipuie un suflet căzut care s-a întors la Domnul cu pocăință şi care s-a unit cu El, pentru ca să fie numai al Lui şi numai Lui să-I slujească. Prietenii de mai înainte sunt patimile. Fluierul lor este mişcarea gândurilor pătimaşe, simțămintelor păcătoase şi dorințelor pline de pofte. Fuga în linişte lăuntrică este ascunderea în adâncul inimii, pentru ca să stea acolo înaintea Domnului. Când aceasta se va săvârşi înlăuntru, atunci tot ce este pătimaş, ori de ce natură ar fi, dar care tulbură sufletul, va pleca de la sine şi sufletul se va linişti.

246. şi în genere, pune-ți ca o lege, să măsori cele îngăduite prin lucrarea pe care ele o produc înlăuntru. Ceea ce zideşti, să-ți îngădui; iar lucrul care te tulbură, să nu ți-l îngădui în nici un chip. Cine dintre cei cu mintea sănătoasă va întinde mâna spre paharul cu băutură, în care este pusă otravă, dacă cunoaşte acest lucru?

247. Pentru ca gândurile să nu rătăcească, trebuie să avem un astfel de simțământ încât să păstreze, fără ieşire, în inimă cu Dumnezeu, şi atunci gândurile străine nu-şi vor găsi loc acolo. Pentru ca să nu osândim pe alții, trebuie să simțim adânc păcătoşenia noastră şi să arătăm o sinceră părere de rău, plângându-ne sufletul ca şi când ar fi mort. Cineva a spus: când în casa ta se află un mort, nu vei începe să te îngrijeşti de cei morți pe la vecini.

248. Când năvălesc gândurile rele, trebuie să-ți întorci ochiul minții din fața lor şi, întorcându-te spre Domnul, să le izgoneşti cu numele Lui. Dar când un gând îți va mişca inima, şi ea ca o vicleană, încetul cu încetul se va îndulci cu el, atunci trebuie să te ocărăşti şi să-L rogi pe Domnul, să te miluiască şi să te bați până când în inimă se va naşte un simțământ potrivnic; de pildă, în locul osândirii, înălțarea altuia sau, cel puțin, un singur simțământ de respect.

Iată pentru ce trebuie să ne pregătim din timp un locşor liniştit în inimă la picioarele Domnului. Se va întâmpla vreo alarmă? Să fugim imediat acolo şi să strigăm, să strigăm ca şi cum am da socoteala de neagra neputință şi Domnul ne va ajuta; totul se va linişti.

249. Omul care este cu conştiința şi cu patima de partea celor pătimaşe, este în întregime pătimaş, şi potrivnic lui Dumnezeu. Omul, care este de partea celor nepătimaşe, cu toate că e plin de patimile care duce la luptă, totuşi, nu este potrivnic lui Dumnezeu, pentru că nu iubeşte patimile, şi are dorința să nu facă aşa cum e îndemnat de ele, ci după voia lui Dumnezeu.

250. Problema despre punctul de căpetenie al luptei lăuntrice se dezleagă în chipul următor: coboară-te cu atenție în inimă, stai acolo în fața Domnului şi nu îngădui să intre acolo nimic din cele păcătoase. Aici se cuprinde toată lucrarea luptei lăuntrice.
251. Trebuie să deosebim simțămintele care ne-au intrat în obicei şi simțămintele care trec pe alăturea, care vin şi pleacă. Atâta vreme cât patimile nu sunt omorâte cu desăvârşire, nu ne vor curma gândurile rele, simțămintele, mişcările şi punerile la cale. Ele se micşorează în măsura în care se micşorează patimile. Izvorul lor este jumătatea noastră cea pătimaşă. Iată aici trebuieşte îndreptată toată atenția noastră. Aducerea aminte de Dumnezeu ştie să izgonească prin acest mijloc tot răul şi să se mențină într-o bună rânduială. Deprinderea rugăciunii Lui Iisus este partea din afară a acestei arme. În esență această lucrare este la fel cu şederea acasă. Să fii cu conştiința în inimă cu Domnul, a Cărui chemare alungă tot ce este netrebnic. Citeşte-l pe Isichie, unde scrie despre trezvie. Osteneala şi stăruința în aceeaşi nevoință, biruieşte totul.
252. Căci aşa cum în lipsa Lui (prin rugăciunea lui Iisus) se scurge în noi tot ce este vătămător, fără să lase vreun loc pentru cele folositoare de suflet; tot astfel prin prezența Lui se alungă tot ce este potrivnic.
253. Demonii nu pot pune deloc stăpânire pe duhul sau pe trupul cuiva, nu au puterea să pătrundă cu forța în sufletul cuiva, dacă mai înainte nu-l vor lipsi de toate gândurile ce-l cheamă spre nevoință şi nu-l vor goli şi lipsi de vederea duhovnicească.
254. Pravila duhovnicească cea mai de căpetenie, este să fii nedespărțit cu mintea şi cu inima de Dumnezeu, sau să te rogi neîncetat; pentru încălzirea acestei nevoințe sunt puse anumite rugăciuni grăite, un ciclu de slujbe zilnice, care se desăvârşesc în biserică şi unele rugăciuni de chilie. Dar principalul şi întreaga putere stă într-o neîncetată simțire pentru Dumnezeu, pe care să o şi încălzească după cum se ştie.
Aceasta este legea! De îndată ce apare această simțire, toate pravilele sunt înlocuite numai cu ea; dar de îndată ce această simțire lipseşte, nu o pot înlocui nici un fel de osteneală făcută cu citirea. Rugăciunile rostite prin grai sunt orânduite pentru ca să hrănească această simțire şi de îndată ce nu o hrănesc, atunci ele se citesc în zadar. E numai o osteneală, dar nici un folos. Asta e haina din afară, pentru care, sau care nu este trup sau este un trup în care nu e sufletul.
Doamne, Dumnezeul meu! Ce lucruri aspre am scris! Da, altfel nu se poate vorbi, decât aşa.
255. E propriu rugăciunii mintale să se descopere patimile, care se ascund şi trăiesc în inima omului! Ea le descoperă şi totodată le domoleşte.
E propriu rugăciunii mintale să ne descopere robia la care am ajuns, stăpâniți de duhurile căzute. Ea descoperă această robie şi ne scapă de ea.
Ca urmare, nu trebuie să ne tulburăm, şi să rămânem nedumeriți, când se ridică patimile din firea căzută; totul din ele e deşteptat de duhurile cele rele.
Cum însă patimile se domolesc prin rugăciune, trebuie să săvârşim rugăciunea lui Iisus, fără grăbire şi foarte încet, tocmai atunci când ele se vor ridica şi încetul cu încetul rugăciunea lui Iisus va potoți patimile răzvrătite. Uneori, răzvrătirea patimilor şi năvălirea gândurilor pătimaşe este atât de puternică, încât îl ridică pe om de la o mare nevoință sufletească. Aceasta este vremea muceniciei

nevăzute. Trebuie să-L mărturisim pe Domnul în fața patimilor şi înaintea demonilor printr-o rugăciune îndelungată, care ne va aduce negreşit biruința.
256. Continuă să te îndeletniceşti cu îndeplinirea acestei mici rugăciuni şi gândurile se vor linişti din ce în ce mai mult şi neputința, pe care ai observat-o, se va lecui. Această mică pravilă, dacă vei continua-o cum trebuie, îți va forma o rană în inimă, iar această rană îți va țintui gândurile de Cel ce este unul singur şi, va pune capăt împrăştierii gândurilor. Din această clipă, când Domnul te va învrednici să-ți îmbunătățeşti starea ta, şi va începe o nouă zidire în toate cele lăuntrice şi umblarea înaintea Domnului va ajunge mereu stăruitoare.
257. Legea pustnicească este următoarea: săă petreci cu mintea şi cu inima în Dumnezeu prin lepădare de toate, tăindu-ți orice plăcere, nu numai în cele trupeşti, ci şi în cele duhovniceşti, făcând totul spre slava lui Dumnezeu şi spre binele aproapelui, purtând cu bucurie şi cu dragoste ostenelile şi lipsurile pustniceşti în mâncare, în somn, în odihnă, în mângâierile ce le avem în legătură cu semenii noştri - toate într-o măsură modestă - ca să nu sară în ochi şi să nu te părăsească puterile trebuincioase pentru împlinirea pravilei de rugăciune.
258. "E bine să vorbesc, mă întrebi, cu alții despre viața duhovnicească" Vorbeşte; numai să nu spui ale tale, ci judecă lucrurile îndeobşte, potrivindu-le totuşi cu starea celui ce te întreabă. Se întâmplă că unii încep a vorbi despre cele duhovniceşti numai ca să vorbească. şi acest lucru e mai bun, decât să vorbeşti ceva despre cele lumeşti sau din cele deşarte. Tăcerea aşa cum o doreşti, o poți păstra când eşti singur, sau când nimeni nu vorbeşte cu dumneata. Deci, dacă mergând la cineva pentru nevoile dumitale, îl rogi pe Domnul să-ți pună pază gurii tale, bine faci. Mai bine ca orice este să fii întotdeauna cu Domnul. Deprinde-te şi cu această rânduială.
Când stai cu cineva de vorbă, fereşte-te mai mult ca orice să tulburi liniştea celuilalt printr-o aprindere oarecare sau prin pornirea gândurilor dumitale împotriva lui, cu o vădită dorință ca să ieşi biruitor. Vrăjmaşul te duce acolo ca să începi o vorbă, iar de la vorbire să te ducă până la dezbinare. La fel să te păzeşti a vorbi despre cele duhovniceşti, cu gândul să-ți arăți înțelepciunea ta în această privință. şi acest lucru este un îndemn din partea vrăjmaşului, pe care dacă-l vei urma, vei fi neapărat batjocorit de oameni şi defăimat de Dumnezeu.
259. Trebuie să finem mintea cu tărie, că îndeletnicirile, nevoințele, purtările, cu toate că sunt de mare nevoie şi de mare folos pentru păstrarea şi orânduirea vieții duhovniceşti şi înnoirea firii, n-au putere proprie pentru a fi duse la un bun sfârşit; nu ele zidesc duhul şi curăță firea, ci darul lui Dumnezeu, care străbate prin ele şi care află o intrare, un canal de scurgere spre puterile noastre. De aceea, petreci în ele cu toată râvna, grija, stăruința; dar însăşi propăşirea dumitale s-o laşi pe seama Domnului, pentru ca sub învelişul lor, El însuşi să ne zidească, cum vrea şi cum ştie.
260. Cum începi să te nevoieşti, nu-ți opri luarea aminte şi inima asupra nevoinței, ci trece-o cu vederea, ca pe un lucru de mâna a doua; deschide-te ca pe un vas gata să primească darul şi astfel să ajungi plin de lăsarea ta în voia lui Dumnezeu. Cel ce află darul, îl află prin mijlocirea credinței şi sârguinței, spune Sfântul Grigorie Sinaitul, dar numai prin mijlocirea sârguinței. Oricât de nimerită ar fi lucrarea noastră, dar de îndată ce nu o închinăm lui Dumnezeu, nu ne agonisim, darul, căci atunci ea nu zideşte în noi duhul adevărului, ci duhul linguşirii, îl creşte în noi pe fariseul. Darul este sufletul lucrărilor bune. Ele sunt pe atât de adevărate, pe cât hrănesc şi păstrează nimicirea de

sine, zdrobirea, frica de Dumnezeu şi credincioşia faţă de Dumnezeu. Când eşti sătul şi mulţumit de ele, e semn că le-ai întrebuinţat cum se cuvine sau nu te pricepi.
161. Putinţa, temelia, condiţia tuturor biruinţelor lăuntrice, este prin biruinţa câştigată asupra noastră înşine, care se cuprinde în înfrângerea voii şi în lăsarea fiinţei voastre în mâinile lui Dumnezeu, cu o lepădare plină de duşmănie faţă de tot ce este păcătos. Aici a luat naştere neiubirea faţă de tot ce este patimă, ură, duşmănie, lucrarea care este însăşi puterea de luptă duhovnicească şi ea singură înlocuieşte întreaga trupă. Unde nu este ea, acolo biruinţa este deja în mâinile vrăjmaşului fără de nici o luptă; dimpotrivă, unde se află ea, acolo biruinţa este câştigată adeseori fără luptă. De aici se vede, că după cum punctul de plecare al unei lucrări rodnice este cel mai dinlăuntru, la fel ea este punctul de plecare al luptei însăşi; numai din altă parte. Conştiinţa şi liberul arbitru, trecând de partea binelui, cu îndrăgirea lui, doboară prin ură orice răutate şi toată patima şi pe deasupra, tocmai răutatea şi patima din ele însăşi. Propriu-zis, în această lucrare stă înnoirea, transformarea. De aceea, puterea care luptă cu patimile, este tot mintea sau duhul în care se află conştiinţa şi libertatea, duhul care este ţinut şi întărit de dar. Prin el, către patimile ce se află în luptă, trece puterea care doboară, care distruge. şi invers; când se răscoală patimile, ele ţintesc direct spre minte sau spre duh, adică urmăresc supunerea libertăţii şi conştiinţei care se află în sfânta sfintelor dinlăuntrul nostru; spre ele vrăjmaşul sloboade săgeţile înfocate prin patimi din hrubele sufletului şi trupului, ca dintr-un loc de pândă şi atâta vreme cât conştiinţa şi libertatea sunt întregi, adică se află în partea binelui, oricât de mare ar fi asaltul, biruinţa este de partea noastră.
Prin aceasta nu se afirmă, că întreaga putere de biruinţă ar veni de la noi, ci se arată numai izvorul ei. Punctul de reazim pentru luptă este duhul nostru îndoit; iar puterea care biruie şi distruge patimile este darul. El zideşte în noi una şi distruge alta - dar iarăşi prin duh, - sau prin conştiinţă şi prin liberul arbitru. Cel ce se luptă se aruncă la picioarele Domnului cu strigăte, plângându-se cu ură asupra vrăjmaşilor, şi Dumnezeu îi alungă şi îi doboară în el şi prin el.
262. Ce face cel care cade victimă unui om rău? Fiind cu pieptul strivit, strigă: ajutor! La strigătul lui aleargă străjerul şi îl scapă din nevoie. Acelaşi lucru să-l facem şi în lupta gândurilor cu patimile supărându-ne pe tot ce este patimă, trebuie să strigăm după ajutor: "Doamne ajută, "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă!", "Doamne ia aminte spre ajutorul meu"!, "Doamne ajută mie, celui neputincios!" Întorcându-te astfel către Domnul, să nu mai pleci din faţa Lui, ci fiind cu luare aminte la ceea ce se petrece în dumneata, să stai mereu înaintea Domnului, rugându-L să-ţi ajute. Într-o astfel de stare, vrăjmaşul va fugi fără întârziere, ars ca de foc. Dacă, fără să intrăm într-o ceartă de cuvinte cu gândul pătimaş, ne vom întoarce direct către Domnul, cu frică, cu evlavie, cu încredere şi cu credincioşie în puterea Lui atotlucrătoare, atunci, prin acest simplu fapt, gândul pătimaş se va îndrepta de ochii minţii, care privesc spre Domnul. Fiind despărţit de suflet, printr-o asemenea lipsă de atenţie, el va pleca de la sine, dacă patima se trezeşte în acest caz în chip firesc. Dar dacă aici se va amesteca şi vrăjmaşul pe el îl va doborî raza luminii din minte, care vine de la privirea noastră spre Domnul şi lucrurile se petrec astfel încât sufletul se linişteşte îndată după atacul vrăjmaşului, de îndată ce se va întoarce spre Domnul şi îl va chema în ajutor.
263. Lupta gândurilor alungă ea singură patima din conştiinţă; dar ea tot mai rămâne încă vie, însă e ascunsă numai. şi dimpotrivă: o lucrare potrivnică îl loveşte pe acest balaur în cap. Totuşi, din

aceasta nu urmează că în timpul lucrării nu trebuie curmată lupta gânditoare. Aceasta trebuie să fie nedespărțită de cealaltă; altminteri ea poate rămâne fără de nici un rod şi poate chiar să înmulțească, iar nu să micşoreze patimile, pentru că în vremea lucrării împotriva unor patimi, se poate alipi alta; de pildă, în vremea postului să se alipească slava deşartă. Dacă acest lucru s-ar trece cu vederea, atunci în ciuda tuturor silințelor, lucrarea nu va da nici un fel de rod. Lupta gânditoare, care este în legătură cu lucrarea, lovind patima din afară şi dinlăuntru, o distruge tot aşa de repede, pe cât de repede piere vrăjmaşul, când este încercuit şi bătut din spate şi din față.

264. Trebuie să lucrăm cu încetul, crescând şi întărindu-ne treptat, potrivit cu creşterea şi cu puterea noastră. Altminteri lucrarea noastră se va asemăna cu un petec nou pus la o haină veche. Cerința nevoinței trebuie să iasă dinlăuntru, aşa cum pofta şi instinctul bolnavului indică uneori leacul cel mai sigur de vindecare.

265. Lupta cu patimile despre care s-a scris, este gânditoare. şi ea este lucrătoare pentru că, neîngăduind patimilor să se hrănească cu ceva, prin aceasta ea le sleieşte de puteri. Dar împotriva lor se poate duce şi o luptă prin fapte, care constă din măsurile ce se iau anume şi din faptele diametral opuse ce se săvârşesc. De pildă, ca să înăbuşi zgârcenia, trebuie să începi cu dărnicia; împotriva mândriei, trebuie să alegi îndeletniciri umilitoare; împotriva patimii de a te înveseli, să alegi obiceiul de a şedea acasă, ş.a.m.d. Este iarăşi adevărat, că acest unic fel de a lucra nu te duce direct către scop, pentru că răbdând apăsarea din afară, patima se poate înrădăcina înăuntru, sau ea însăşi, sau cedând locul alteia. Dar când cu această luptă activă se va uni şi cea lăuntrică, cea a gândurilor, atunci ele împreună vor bate repede orice patimă, împotriva căreia se îndreaptă.

CUM NE PUTEM CUNOAŞTE?

266. ți-ai alcătuit "un întreg panegiric; proastă, vicleană, nerecunoscătoare, mândră, supărăcioasă, ce nu se poate ruga lui Dumnezeu, e foarte bun.

Trebuieşte adăugat: nu sunt vrednică de nimic şi nu prețuiesc nimic. Repetă-l cât mai des, dar în aşa fel încât sufletul să vorbească, iar nu mintea să le adune în felul cum îți aminteşte. Avem sau este în noi o prețuire de sine, care se află adânc ascunsă în firea noastră.

Atunci cuvintele sus arătate, sau cele asemănătoare lor sunt spuse de limbă sau de memorie iar în suflet se zice: "nu sunt ca ceilalți". şi ceea ce este de mirare e că acest vicleşug al sufletului nostru, aproape că nici nu poate fi observat. În acest chip el se ascunde, până când Domnul îl va scoate la iveală şi îl va arăta în toată urâciunea lui. Noi înşine trebuie să-i ghicim prezența doar în momentul când vorbele de mustrare ale altora, spuse în față sau pe la spate, răspund în noi printr-un ecou de neplăcere şi de ciudă împotriva celor ce vorbesc. Binevoieşte de te informează asupra dumitale, ca să vezi cum reacționează sufletul în asemenea cazuri. În vremea acestei cercetări, cea mai mare piedică ce se ridică în cale este îndreptățită de sine.

267. Binevoieşte să-ți întipăreşti în minte, că din clipa deşteptării, până în momentul când închizi ochii, trebuie să-ți rânduieşti astfel treburile, încât întreg timpul zilei să înfățişeze un lanț neîntrerupt de acte pline de lepădarea de sine, care să fie făcute numai pentru Domnul, înaintea feței Lui şi spre

slava Lui. Actele de lepădare de sine nu sunt ceva mare în ele însele, dar merge, spre mijlocul obişnuitelor treburi legate de viaţă şi constau în hotărâri lăuntrice şi în întorsăturile voiei. Ele se pot găsi sub orice cuvânt, privire, mişcare şi sub orice amănunt. Trăsătura lor caracteristică este să nu-ţi îngădui plăcerea proprie, nici în cele mari, nici în cele mici, ci în toate să mergi în răspărul dorinţelor tale.

268. Observă nu cumva în dumneata se ascunde simţirea de sine, adică simţământul însemnătăţii personale, sau în chip negativ, lipsa simţăntului care să-ţi spună că nu eşti nimic. Acesta este simţământul cel ascuns, dar el întoarce toate spre viaţă. Din el vine întâia credinţă care vrea ca toate să meargă potrivit cu voia voastră şi de îndată ce aceasta nu se întâmplă, cârtim împotriva lui Dumnezeu şi ne supărăm pe oameni.

269. Când există preţuirea de sine, atunci acest simţământ nu numai că tulbură legăturile cu oamenii, dar tulbură şi legăturile cu Dumnezeu şi este viclean ca demonii şi se ascunde cu multă îndemânare în dosul unor cuvinte smerite, atunci când se aşază în inimă. Te plângi apoi de părerea de sine şi de înălţarea de sine. Aceştia sunt copilaşii cei dintâi ai preţuirii de sine.

270. Cei ce au păşit în slujba lui Dumnezeu, încep să aibă ispite deosebite. "Întoarceţi datorie patimilor a spus Sfintul Isaac Sirul "prin lupta cu ele". Pe câmpul de luptă se întâmplă biruinţi şi înfrângeri. Înfrângerile trebuiesc lecuite cu pocăinţă. Ea le vindecă în chipul cel mai mulţumitor.
.

271. Adevărata conştiinîă de sine este vederea limpede a neajunsurilor şi neputinţelor proprii în aşa măsură, încât să-ţi dai seama, că eşti plin de ele şi înseamnă-ţi că, cu cât mai mult te vezi mai incorectă şi mai vrednică de orice mustrare, cu atât mai mult dumneata păşeşti înainte.

272. Trebuie să ştii că suirea spre desăvârşire este nevăzută de râvnitor. El se osteneşte în sudoarea feţei, dar parcă fără nici un rod; darul îşi zideşte lucrarea sub acoperământ. Omul însuşi, nu-i rămâne decât un singar lucru de partea lui: vederea netrebniciei sale. Calea spre desăvârşire este calea spre conştiinţă; că eu sunt orb şi sărac şi gol, care este strâns legată cu zdrobirea duhului, sau cu durerea şi cu tristeţea pentru propria necurăţenie ce se varsă înaintea lui Dumnezeu, sau, ceea ce e totuna, ca o neîncetată pocăinţă. Simţămintele de pocăinţă sunt semnele caracteristice ale unei adevărate nevoinţe. Cine se abate de la ele şi le ocoleşte, acela se abate din cale. La temelia unui început de viaţă nouă a fost pusă pocăinţa; tot ea trebuie să fie şi să sporească împreună şi în vremea creşterii. Cel ce sporeşte, recunoaşte în conştiinţa lui cât este de stricat şi de păcătos şi se adânceşte în simţăminte zdrobite de pocăinţă. Lacrimile sunt semnul coacerii, iar lacrimile neîncetate sunt semnul unei grabnice curăţiri.

273. Pune-ţi drept lege:1) în orice moment să aştepţi o neplăcere şi când va veni să-l întâmpini ca pe un musafir aşteptat.

2) Când se dă ceva potrivnic voii, care e gata să te amărască şi să te tulbure, aleargă mai repede cu luare aminte spre inimă şi, pe cât îţi stă în putinţă, încordează-te să nu îngădui acestor simţăminte să se nască; încordează-te şi roagă-te. Dacă nu vei îngădui să se nască aceste simţăminte, atunci vei pune capăt tuturor, când toate vin din simţuri; dacă se naşte ceva, măcar un simţământ mic, hotărăşte-te, dacă se poate, să nu vorbeşti nimic şi să nu faci, până nu vor fi alungate acele

simţăminte; ci potrivit poruncii, după cum porunceşte Dumnezeu, blând şi liniştit, ca şi cum nu s-ar fi întâmplat nimic.
3) Orice aşteptare de curmare a unei astfel de rânduieli să ţi-o arunci în cap, dar în schimb, să te hotărăşti să înfrunţi neplăcerile până la sfârşitul vieţii. Să nu uiţi acest lucru! E ceva foarte important. Dacă nu vei avea această hotărâre, răbdarea nu se va putea statornici.
4) La toate aceste eforturi mai adaugă: să păstrezi o privire plină de duioşie în vorbire, un ton plin de iubire, o purtare plină de dragoste şi mai ales, fereşte-te, cât îţi stă în putinţă, să aminteşti cuiva ceva privitor la nedreptăţile lui: Lucrează astfel ca şi cum n-ai suferi nimic de la nimeni. Deprinde-te să păstrezi amintirea lui Dumnezeu în aşa chip, încât să nu-ţi mai iasă din inimă şi din minte.
274. Am uitat să-ţi amintesc că, impresiile, care nu sunt de acord cu rânduiala primită de dumneata, trebuiesc şterse pe loc, de îndată ce ţi-au venit; să nu amâni acest lucru nici până seara, cu atât mai puţin la un soroc mai îndepărtat. Acest lucru e simplu: să te cobori în inimă, acolo, unde a rămas impresia, s-o îmbrânceşti printr-o lipsă de bunăvoinţă faţă de ea, şi în acelaşi timp să te rogi lui Dumnezeu împotriva ei. şi să fii aşa până ce va trece.
275. Să-ţi fie o lege: să nu îngădui în chip samavolnic nici un gând, nici un simţământ, nici o dorinţă pătimaşă, ci să le izgoneşti cu o ură deplină îndată ce le vei observa. şi să te apropii dumneata întotdeauna nevinovat atât în faţa lui Dumnezeu, cât şi în faţa conştiinţei. În dumneata va dăinui încă necurăţia patimilor, dar alături de ea va fi şi nevinovăţia.
276. În rând cu celelalte mijloace, cel mai puternic mijloc de curăţire, trebuie să fie necazurile şi neplăcerile, pe care le simţim necurmat şi pe care Dumnezeu ni le pune în cale, precum şi duhul zdrobit, pe care tot El ni-l dă. Acest mijloc după puterea lui, este egal cu un povăţuitor şi, atunci când îndrumătorul lipseşte, îl poate înlocui destul de bine, ba chiar îl şi înlocuieşte la omul credincios şi smerit. Căci în asemenea caz, însuşi Dumnezeu este povăţuitorul, iar El, fără îndoială, că este mai înţelept decât omul. La Sfântul Isaac Sirul se zugrăveşte cu de-amănuntul cum Domnul îl introduce treptat, treptat pe cel ce-l curăţă de necazuri purificatoare şi cum încălzeşte într-însul duhul zdrobirii. Din partea noastră se cere să credem numai în buna Lui purtare de grijă şi să primim toate cele trimise de El cu inima deschisă, cu bucurie, cu recunoştinţă. Lipsa acestora răpeşte puterea de curăţie, pe care o conţin întâmplările pline de necazuri, nu-i dă voie să răzbească până la inimă şi până la adâncurile fiinţei noastre. Fără necazurile din afară cu greu poate sta omul împotriva mândriei şi părerii de sine, iar fără lacrimi de zdrobire, nu se va izbăvi de egoismul lăuntric al fariseului, care mereu se îndreptăţeşte pe sine. Cel ce nu le are pe cele dintâi, este socotit de apostol, drept un desfrânat.
277. Lasă să te osândească toată lumea, dar dacă Dumnezeu te îndreptăţeşte în conştiinią, toate judecăţile sunt nule. Mi-a spus unul din observatori, că vorbele omeneşti, atâta vreme cât nu se agaţă de ceva cu adevărat rău, stau o vreme deasupra omului, ca un nor fără apă, şi apoi pleacă. şi urma lor va pieri şi nimeni nu-şi va mai aminti de ele. Cred că tot astfel se va întâmpla şi cu privire la dumneata.

LUCRAREA LĂUNTRICĂ ŞI CEA DIN AFARĂ

278. "Dacă lucrarea lăuntrică, făcută pentru Dumnezeu; nu-i va ajuta omului, atunci în zadar se va osteni în cea din afară".
279. Un frate l-a întrebat pe Avva Agaton: Spune-mi Avvo! Ce este mai mare: osteneala trupească sau paza inimii? Avva i-a răspuns: omul este asemenea pomului: osteneala trupească sunt frunzele, iar paza inimii sunt roadele. Dar întrucât "tot pomul care nu face rod bun se taie şi se aruncă în foc" (Mat, 3,10), atunci este vădit că noi trebuie să avem grijă de rod, adică de pază minții. De altfel noi avem nevoie de acoperământul frunzelor şi de o bună podoabă, adică de osteneala trupească".
280. În mănăstire sunt două feluri de viață: una e lăuntrică, iar alta din afară. Ascultările care se dau în mănăstire, toate privesc această viață din afară. Cel care nu ştie că aceste ascultări sunt necesare numai pentru că, noi aducem în mănăstire şi trupul şi, că lucrarea mântuirii sufleteşti trebuie să meargă prin mijlocul ascultării cu grupul ei de nevoinle, - se poate întoarce de la mănăstire de la cei dintâi paşi, socotind că ele nu corespund scopurilor lor şi stării lui sufleteşti sau, rămânând în mănăstire, să mărginească toată lucrarea monahului numai la aceste ascultări şi se va osteni în zadar, fără să facă un pas către curățirea şi desăvârşirea sufletului său .
Alege-ți viața, în care, atunci când mâinile şi picioarele vor face un lucru, sufletul să fie ocupat cu alt lucru, dacă vrea să se mântuie.
281. Ia aminte mai departe că sănătatea atârnă nu numai de hrană, ci mai mult de o liniştire sufletească. Viața în Dumnezeu care este ruptă din valurile lumeşti, luminează inima prin pace, iar prin aceasta menține într-o sănătoasă rânduială şi cele ce sunt în trup.
Ceea ce este mai de seamă în viață nu sunt faptele: cel mai însemnat lucru este starea inimii, care este întoarsă către Dumnezeu.
282. Ca să fii una cu Domnul, trebuie să mergi pe două căi: activă sau contemplativă. Prima este pentru creştinii ce mai sunt legați de viața aceasta, a doua pentru cei ce au părăsit tot ce este în legătură cu viața de aici. În lucrare, nici cea dintâi nu poate fi fără a doua, nici a doua nu poate fi fără cea dintâi. şi cei din lume, prin urmare, trebuie să păşească, pe măsura lor, pe calea contemplativă. Eu ți-am scris: deprinde-te să-ți aduci aminte întotdeauna de Dumnezeu şi să umbli înaintea feței Lui. Asta este chiar partea contemplativă.
Unii întreabă, cum îl putem avea pe Domnul în atenția noastră atunci când lucrăm? Astfel: orice lucru, mic sau mare, pe care îl voi face, să fie întovărăşit cu încredințarea minții că Însuşi Domnul, cel ce este pretutindenea, îți porunceşte să-l faci şi priveşte cum îl faci. Purtându-te astfel, vei face orice lucru cu luare aminte şi nu-L vei uita pe Domnul. Aici stă tot secretul unei lucrări cu sorți de izbândă pentru cel mai de seamă scop în starea dumitale. Binevoieşte să pătrunzi în aceste lucruri şi să-ți orânduieşti viața astfel. Când îți vei orândui astfel cele lăuntrice, atunci vor înceta şi gândurile să rătăcească încoace şi încolo.
Pentru ce acum viața dumitale este mereu în neorânduială? Eu cred, că dumneata vrei să-ți aduci aminte de Domnul, uitând de treburile vieții, dar treburile vieții se bagă în conştiință, şi dau la o parte aducerea aminte de Dumnezeu. Dumneata însă trebuie să faci dimpotrivă: să ai grijă de treburile vieții, dar ca şi cum ar fi date de Dumnezeu şi ca şi cum le-ai face înaintea Domnului. Acolo nu-ți iese nici una nici alta, dar aici şi una şi alta vor fi în rînduială.

283. Unii îți spun: !ai mai multă plată, dacă te nevoieşti în zgomotul vieții, decât să te nevoieşti în singurătate". şi dumneata nu te lepezi de acest lucru. Cei ce se nevoiesc cu adevărat nu au în vedere răsplata, ci se îngrijesc numai ca să se curețe de patimi şi de simțăminte pătimaşe şi de gânduri.
Pentru acest scop viața de obşte este mai de folos, pentru că ea înfățişează experiențe reale de lupte cu patimile şi înfrângerea lor. Aceste biruințe lovesc patimile în piept şi în cap, iar repetarea lor, repede omoară cu desăvârşire patimile. Pe câtă vreme, în singurătate lupta este cea a gândului, care este tot aşa de slabă, în lucrarea ei, ca o lovitură pricinuită de aripa unei muşte. De aceea, omorârea patimilor în singurătate se prelungeşte mai mult timp. Mai mult: aproape întotdeauna nu este propriu-zis o omorâre, ci o amorțire, o amorțire pe un anumit timp, până în cazul când se va întâlni cu obiectele patimilor. În acest timp, patimile se înflăcărează deodată ca un fulger şi se întâmplă ca unii, care multă vreme s-au bucurat de liniştea patimilor, în singurătate, nu printr-o luptă a gândurilor, ci printr-una a faptelor, vor rămâne nezdruncinați, când se vor abate asupra lor o năvălire neprevăzută. Iată pe ce temei bărbații, încercați în viața duhovnicească, poruncesc să biruim patimile printr-o luptă a faptelor, într-o viață de obşte, şi numai după aceasta să ne însingurăm.
284. Mâinile şi picioarele să fie ocupate cu lucrul, iar gândul cu Dumnezeu, acesta este omul care într-adevăr stă în picioare.
Cele lăuntrice trebuiesc rânduite de dimineață, de îndată ce se vor deschide ochii. Să le lăsăm toată ziua, seara să le încălzim şi aşa să adormim.
Ca să prescurtăm legăturile din afară şi să le rânduim toate într-o categorie, este un cadru mântuitor pentru viață.
Când va veni rugăciunea lăuntrică, atunci se va putea înlocui în parte petrecerea în biserică, dar rugăciunea lăuntrică, nu este nicăieri aşa de bine încălzită ca în biserică.
285. Osteneşte-te să-ți linişteşti gândurile legate de viață. Caută să dobândeşti o stare sufletească de aşa natură, încât cu trupul să faci lucrurile obişnuite, iar cu duhul să fii întotdeauna cu Domnul. Domnul cel milostiv ne dă lipsa de griji, după care toate se fac la timpul lor şi nimic nu se umple de grijă şi nu ne apasă. Caută, cere şi ți se va da!
286. Nevoințele de tot felul trebuiesc astfel îndeplinite, încât să nu ştie nimeni de ele în mănăstire. De îndată ce va afla cineva, de ele, aceasta va fi un semn rău. Să nu crezi că tăinuirea - să nu se vadă, să nu se ştie - nu este neapărat trebuincioasă. Nu neapărat! Foarte neapărat! Nevoința care se trîmbițează este goală, nu prețuieşte nici un ban.
287. Ostenelile şi nevoințele din afară sunt mijloace, ele au un preț numai atunci când conduc spre scop şi când sunt cerute de el. şi nu-ți opri gândurile asupra lor ca şi cum ar însemna ceva. Lucrul cel mai de seamă se află în simțăminte şi în stările sufleteşti. Asupra lor, deci îndreptează-ți toată luarea aminte, dacă ți-ai statornicit deja rânduiala vieții din afară. Păzeşte mai mult decât orice smerenia şi roagă-te ca să ți-o dea, ca să poți primi, şi hărțuieşte-te cât mai des pe dumneata însuți, înclinând spre nimicirea de sine. De îndată ce te scoli, îngrijeşte-te cât mai repede să te simți un netrebnic, apoi stăruie-te să rămâi toată ziua în acest simțământ. Când te aşezi la rugăciune şi te apropii de Domnul, să te umileşti mai mult. Cine şi către cine îndrăzneşte să se întoarcă şi să stea de vorbă prin cuvinte omeneşti?! Bucură-te când ți se va întâmpla o umilire, din afară pe care n-ai voit-

o! Primeşte-o ca pe o deosebită milă dumnezeiască. Să-ţi fie ca un dreptar, că atunci când dumneata te afli pe deplin nemulţumit de sine, te găseşti într-o bună rânduială; dar de îndată ce va apare un mic simţământ de mulţumire de sine şi vei începe să te preţuieşti, să ştii că nu te mai afli în chipul dumitale şi atunci începi să te hărţuieşti. Pentru Dumnezeu, să nu uiţi acest mic amănunt. Toate celelalte sunt nimic, când nu este acest lucru. Au fost oameni care s-au mântuit numai prin smerenie. Fără smerenie nimeni nu s-a mântuit şi nu se va mântui.

288. Nu-ţi opri luarea aminte câtuşi de puţin asupra nevoinţelor din afară. Deşi ele sunt necesare, totuşi sunt numai schele. Clădirea se zideşte prin mijlocirea lor, dar ele nu sunt clădite. Clădirea este în inimă. Îndreaptă-ţi toată luarea aminte asupra lucrării inimii.

Cel dintâi gând de ispită, care va începe să te lovească, va fi mulţumirea de sine; după ea va veni înălţarea de sine lăuntrică, sau trâmbiţarea înaintea feţei dumitale; iar mai departe, îngâmfarea înaintea altora. Pricepe aceste căi. Citeşte pe Macarie cel Mare şi mai ales Scara, unde se spun multe despre deosebirea gândurilor. Judecând după gânduri, una şi aceeaşi lucrare poate fi plăcută şi neplăcută lui Dumnezeu... Învaţă-te!

289. Ascultarea pe care o faci fără nici o plăcere, ai numit-o ascultarea maşinală. Însă realitatea este, că numai acea ascultare lucrează rodnic la formarea deprinderii, ce se săvârşeşte în răspărul voii sale, şi chibzuinţelor sale.

Dacă ceva se va face potrivit cu înclinarea inimii, ce ascultare este aici? Aici nu este la mijloc decât voia proprie şi gustul propriu. Numai vorbăria înfrumuseţează astfel de lucruri. Adevărata ascultare se săvârşeşte fără să vadă temeiurile şi fără să se uite la lipsa dorinţei proprii. Unei astfel de ascultări îi este făgăduit un dar deosebit, darul păzirii de orice vătămare în vremea îndeplinirii ascultării. Când ascultarea se face pentru Domnul, îl ia în grija Sa pe ascultător şi-l păzeşte.

290. Orice ţi s-ar porunci, trebuie să faci fără împotrivire lăuntrică, cu toată plăcerea, ca pe o poruncă a lui Dumnezeu. Aşază cuvintele subliniate mai adânc în inimă şi fii aşa cum te inspiră ele. Primeşte orice poruncă ca pe un cuvânt ce vine în chip nemijlocit de la Dumnezeu şi împlineşte-o ca pe un lucru dumnezeiesc, ca înaintea lui Dumnezeu, cu toată osârdia şi luarea aminte, nu ca şi cum ai lucra pentru un om, ci ca pentru Dumnezeu, care vede toate, fiindu-ţi frică de judecata spusă cu privire la cei ce îndeplinesc lucrarea lui Dumnezeu fără tragere de inimă (Ier. 48, 10). Te rog, întipăreşte-ţi în minte mai puternic acest lucru.

Pătrunde acum în felul, cum Dumnezeu şi-a schimbat supravegherea cu privire la dumneata şi să nu-ţi îngădui să lucrezi în afară de planurile lui Dumnezeu. Ce a fost mai înainte? În biserică stăteai izolat cu plăcere; nu făceai decât să te rogi şi să te încălzeşti în rugăciune; în chilie, de asemenea, cel mai de seamă lucru era rugăciunea şi iar rugăciunea. Acum în biserică ai treabă şi acasă, treabă. Crezi că asta o faci în zadar? Nu! Domnul îţi propune să faci al doilea pas. Mai înainte te aflai într-o caldă rugăciune, fără faptele ascultării; acum învaţă-te să petreci în aceeaşi rugăciune, chiar în toiul treburilor. Asta o vrea Domnul de la dumneata. Fii dibaci. şi mai înainte ai avut osteneli, dar acum ai mai multe. Trebuie şi treaba s-o faci şi nici de Dumnezeu să nu te depărtezi cu mintea, adică să fii aşa cum ai sta la rugăciune. Asta e o lege: cu mâinile să faci treabă, iar cu mintea şi cu inima să fii la Dumnezeu. Scrie, iar cu mintea nu te depărta de Dumnezeu şi nu îngădui căldurii să se micşoreze şi trezviei să slăbească. Tot aşa să faci când sălăşluieşti în biserică. Cum poţi reuşi într-acestea, te va

învăța însuşi lucrul. şi iată cum vei ajunge plin de încercare şi te vei întări mai mult în petrecerea cea lăuntrică.
291. ți se părea că atunci; când nu aveai ascultarea scrisului era mai bine. Aici te înşeli. Ascultarea fără cârtire, împotriva gusturilor noastre e mai scumpă decât orice nevoință şi poate fi dăunătoare numai printr-o îndeplinire lipsită de dibăcie; ba şi atunci în cea mai mare parte numai ni se pare acest lucru. Însă în realitate, Domnul răsplăteşte întotdeauna, chiar osteneala lepădării de sine. Dumneata iei luciurile prea uşor, atunci când pui picioarele în prag la nevoința ascultării. Ieri ai dat făgăduința că vei asculta întru toate pe egumen, iar acum refuzi să duci mai departe o ascultare uşoară, care îți este la îndemână. Dar aşa oare se îndeplineşte făgăduința? Cuvântul despre ascultare este un legământ pe care l-ai făcut cu mănăstirea şi temeiul sfinției tale de a purta rasa. Acum această făgăduință este nimicită şi sfinția ta te-ai scos singur din chinul în care pățiseşi cu un picior. Trebuie să te căieşti şi să plângi pentru aceasta. căci prin aşezarea lăuntrică a sfinției tale, urmează să se nimicească, şi poate că s-a şi nimicit, cu toate că pe dinafară pare că se zideşte. Trebuie să ți se aplice un canon.
Binevoieşte, să bați câte trei mătănii pînă la pămînt, cerând Domnului cu lacrimi să-ți ierte înşelătoria neascultătoare, care făgăduieşte una prin cuvinte, iar prin fapte săvârşeşte alta. Să te căieşti cu duhul, căci acesta nu este un păcat al gândului, ci al faptei. şi roagă-L pe Dumnezeu să pună în gând celui în drept să-ți dea din nou această ascultare şi când ți se va da sau ți se va lăsa mai departe, atunci să încetezi şi metaniile. Dar stareţului să nu-i spui toate acestea.
292: Sfinția ta îmi scrii: "lucrez ca un începător, împreună cu frații mei de sub ascultare". Eu nu înțeleg ce cuprinde această muncă? Dacă e o lucrare bună sau neîngăduită, asta se poate vedea numai din duhul cu care se face. Tocmai acest lucru să ai în vedere şi să te porți potrivit cu el.
Când vezi că eşti ponegrit de cineva, primeşte aceste vorbe ca pe nişte noroi care te vindecă. Faci bine să nu pierzi legătura cu aceia, care îți adaugă acest leac.
293. Lenevirea dumitale pentru îndeletnicirile duhovniceşti, provine din risipirea, cu care te-ai apucat de lucru. Nu te distra prea mult cu mintea, căci atunci ți se vor tulbura gândurile în cap. Iar după tulburarea cea din cap se va face tulburare şi în inimă.
294. Munca trupească te smereşte, umple golurile de timp, iar gândurilor nu le dă voie să se risipească. Ca s-o înlocuieşti cu metaniile este un lucru bun, căci este o muncă mai bună. Dar o poți face oricând? Bătrânii din Egipt lucrau de dimineața până seara, întovăărăşindu-şi, rucodelia* cu rugăciunea minții şi cu cugetarea de Dumnezeu. Pravila de rugăciune o îndeplineau noaptea. Iar Sfântul Isaac Sirul nu este binevoitor față de muncă: te abate, zice, de la Dumnezeu. Acest lucru este adevărat, când este vorba de o muncă care-ți cere multă bătaie de cap, iar când este vorba de o muncă simplă, nu e nimic.
295. Orice fel şi orice categorie de îndeletniciri sunt bune din momentul în care ele îndreaptă luarea aminte spre Dumnezeu. Nu e nevoie nici măcar să înşirăm ocupațiile. De îndată ce o îndeletnicire nu hrăneşte rugăciunea, trebuie să o lăsăm şi să ne ocupăm de alta. De pildă, ai deschis o carte şi ai început să citeşti şi totuşi nu merge. Las-o, ia alta. Dacă a doua nu merge, ia pe a treia. Dacă nici asta nu merge, bate metanii şi meditează. Trebuie să ai o rucodelie ce nu-ți risipeşte luarea aminte. Când luarea aminte față de Dumnezeu este vie şi rugăciunea dinlăuntru nu merge, atunci e mai bine

să nu începi nimic (adică acasă), ci să şezi sau să te plimbi sau mai bine stai în fața icoanelor şi să te rogi; când va începe să slăbească, s-o încălzeşti cu citirea sau meditația. Pravilele sunt necesare pentru cei ce sunt în mănăstire, ca ei să se deprindă cu lucrările şi îndeletnicirile mănăstireşti. Dar mai târziu când ei vor ajunge până la unele simțiri lăuntrice şi mai ales, până la căldura inimii, nici lor nu le este strict necesară pravila.

Îndeobşte, nu trebuie să ne legăm de pravilă, ci să fim liberi de ea, având un singur lucru în gândul nostru: ca nu cumva să plece de la noi luarea aminte cea cucernică față de Dumnezeu.

Trupul trebuieşte întotdeauna ținut strunit, ca un soldat la paradă; să nu-i îngăduim deloc moleşirea în mădulare, dar nu numai în timpul mersului şi şederii, ci şi în timpul când stăm în picioare şi când ne aflăm culcați.

Toate lucrurile - mari şi mici - trebuiesc făcute ca şi cum ochiul lui Dumnezeu ar privi cum se săvârşesc ele. Pe toți câți vin la voi, sau pe toți câți îi întâlnim, trebuie să-i primim ca pe nişte aleşi ai lui Dumnezeu, trimişi de El. Cea dintâi întrebare să-ți fie înlăuntru: ce vrea Domnul să fac cu această persoană? Să-i primeşti pe toți ca pe chipul lui Dumnezeu, cu cinste şi să doreşti să le faci binele.

Să nu ai milă de tine însuți, să fii gata să serveşti pe alții şi să predai în întregime Domnului cu o petrecere într-însul prin rugăciune; aceste lucruri dau naştere vieții duhovniceşti.

296. Ai pomenit de lucru. Cum sfinția ta ai lucrări pe care le săvârşeşti nu din ascultare, ci din voia proprie, poți să ți le rânduieşti astfel, pentru ca ele să nu te abată deloc de la lucrările lăuntrice. Urmează-l în acest sens pe sfântul Isaac Sirul. El nu este pentru muncă şi o îngăduie numai în cazul când este nevoie, numai din când în când. Pentru că munca risipeşte mintea, pe care o atrage asupra ei. Trebuie să dobândeşti o deosebită deprindere ca să nu te risipească. Nu se poate să nu lucrezi. Este o cerință firească: totuşi, nu trebuie nici să te laşi dus de ea. Monahii din Egipt lucrează toată ziua, dar cu mintea nu se depărtează de Dumnezeu.

297. Cel puțin, rugăciunea ce se face în inimă, n-ai întrerupt-o? Nu, probabil că şi aici ai suferit o pierdere; căci dacă dumneata ai fi stat cu mintea înaintea lui Dumnezeu şi în inimă ai fi căzut cu smerenie în fața Domnului, n-ai fi simțit încetarea lucrării rugăciunii. Pricep că te-ai risipit. Te-ai lăsat dus de lucru şi el ți-a scos din cap toate celelalte, chiar nimicirea de sine. Înseamnă că sfinția ta ți-ai îndeplinit rău ascultarea. Trebuie să ți-o îndeplineşti fără să te îngrijorezi înlăuntru şi, lucrând cu osârdie, să ții inima ta la o distanță oarecare, liberă şi să nu-ți deprinzi luarea aminte de la lucrarea cea mai de seamă.

298. Învață-te ca orice faci, să faci astfel, încât inima să se încălzească, iar nu să se răcească. Trebuie să citeşti şi să-ți faci rugăciunea şi să munceşti, să intri în relații cu alții, având în vedere întotdeauna un singur scop, ca să nu ajungi până la rătăcire. Încălzeşte-ți neîncetat soba lăuntrică printr-o rugăciune scurtă şi păzeşte simțirile pentru ca să nu iasă prin ele căldura. Impresiile afară se împacă foarte greu cu lucrarea lăuntrică.

299. Ca să capeți patima cititului, e rău. Acest lucru nu te duce la bine şi ridică un fel de perete între inimă şi Dumnezeu. Pe deasupra, se dezvoltă o curiozitate şi o discuție în contradictoriu, care este dăunătoare.

300. Iată, mijloacele toate prin care se nimicesc în noi patimile: când propria noastră osteneală; ce se face prin lucrarea minții, când prin povățuitori, când prin Domnul însuşi. Am făcut la timp observația, că fără o luptă a gândului, lăuntrică, lupta din afară nu poate fi încununată de succes; acelaşi lucru trebuieşte spus şi cu privire la lupta ce se duce, când te afli sub conducerea unui povățuitor, precum şi despre curățirea ce se lucrează de Providență. Ca urmare, lupta lăuntrică trebuie să fie neîntreruptă şi neschimbată. Ea singură nu este aşa de puternică, dar când ea lipseşte, toate celelalte nu sunt lucrătoare, nu aduc nici un folos. şi lucrătorii, şi suferinzii, şi plângătorii şi ascultătorii s-au pierdut şi se pierd din pricina unei lupte lăuntrice sau păzire a minții neîndestulătoare. Dacă, pe deasupra, aş mai aminti ceea ce am spus mai sus despre lucrarea rodnică lăuntrică, şi anume că ea este scopul şi puterea lucrării pozitive din afară, atunci se va descoperi în toate puterea întreagă, însemnătatea lucrării lăuntrice şi oricine va vedea că ea este izvorul, temelia şi scopul oricărei nevoințe. Toată lucrarea noastră poate fi prescurtată în următoarea formulă: adună-te în tine însuți, ridică-ți conştiința duhovnicească şi lucrarea dătătoare de viață şi umblă în această stare duhovnicească cu lucrarea din afară schițată sub conducerea unui povățuitor sau a Providenței; dar odată cu aceasta observă cu o atenție aspră şi încordată şi urmăreşte tot ce răzbeşte dinlăuntru. De îndată ce se va naşte o răscoală de patimi, izgoneşte-o şi cu gândul şi cu fapta, fără să uiți să încălzeşti în tine însuți duhul zdrobit şi plin de durere pentru păcatele tale.

Aici trebuieşte adunată toată atenția nevoitorului, pentru că, nevoindu-se, el să nu se risipească şi să fie oarecum legat sau încins peste coapsele gândurilor sale. Umblarea într-o asttel de stare şi păzirea lăuntrică, este o umblare plină de trezvie, iar ştiința despre această umblare, este ştiința trezviei.

Acum este limpede pentru ce toți nevoitorii au socotit virtutea trezviei ca pe cea mai de seamă dintre virtuțile de nevoință şi pe cei ce n-o aveau îi socoteau fără rod.

301. Nu ne putem mărgini la o viață lucrătoare, odată cu aceasta trebuie să avem şi îndeletniciri legate de preocupările minții pentru că o ținem prin ele, în chip neslăbit, la locul ei, şi în rânduială lăuntrică. Trebuie să unim cu lucrarea negreşit şi vederea minții şi cu vederea minții, lucrarea. şi una şi alta, când sunt într-o legătură, împing repede sufletul înainte, curățindu-l de tot ce este rău şi întărindu-l în tot ce este bun.

Caută în povestirile vrednice de amintit ale lui Ioan Colov şi ale lui Avva Pimen. Dar despre toate acestea vei găsi lucruri frumoase în toate scrierile privitoare la nevoință.

302. Aşadar, să se învețe fiecare pe sine şi să-şi insufle adevărul cuvântului lui Hristos şi el se va sălăşlui întru tine. Pentru aceasta, citeşte, cugetă, învață, consimte, iubeşte şi mai târziu pune-le în practica vieții. Aceasta din urmă este limita învățăturii de sine. Atâta vreme cât aceasta încă nu este, nu se poate spune de cineva, că el s-a învățat pe sine, chiar dacă ştie cuvântul lui Hristos pe de rost, şi judecă bine. Sfântul Apostol Pavel îi mustră pe iudei pentru un asemenea neajuns, în Epistola către Romani, zicând: învățând pe altul, oare pe tine nu te înveți? (Rom. 2, 21). Cine rămâne astfel, în acela nu se sălăşluieşte cuvântul lui Hristos şi el nu trăieşte într-însul.

Este vădit că orice fel de învățătură reciprocă aduce roade numai atunci, când oricine şi-o însuşeşte, se învață pe sine însuşi şi se înțelepțeşte, fiindcă ascultând cele spuse sau citite, se îndeamnă pe sine însuşi, nu numai să se gândească într-un anumit fel, dar şi să simtă şi să le pună în practică.

Căci numai atunci se şi sălăşluieşte cuvântul lui Hristos în cineva, când el va izbuti să se convingă şi să creadă şi să trăiască potrivit cu el. Nu lucrează ca un înțelept acela, care citeşte cu osârdie cuvântul lui Dumnezeu, dar nu-l judecă, nu-l duce până la simțire şi nu-l traduce în viață. De aceea, el curge printr-însul ca apa dintr-un jgheab şi se scurge din el, fără să se statornicească în el şi fără să se sălăşluiască într-însul. Este cu putință să ştii pe de rost toată Evanghelia şi tot Apostolul şi totuşi să nu ai cuvântul lui Hristos sălăşluit în tine, din pricină că nu-l înveți în chip înțelept. Nu lucrează ca un înțelept nici acela care îmbogățeşte mintea cu cuvântul lui Hristos, dar rămâne nepăsător, când e vorba să-şi potrivească inima şi viața cu el. De aceea, cuvântul Domnului rămâne în el ca nisipul, presărat în cap şi în memorie, şi stă acolo mort, iar nu viu. El trăieşte numai atunci, când trece şi în simțire şi în viață; fără aceasta nu e cu putință trăirea cuvîntului lui Dumnezeu în oameni. şi de aceea, nu se poate spune, că el locuieşte în oamenii care nu-l simt şi nu-l traduc în practica vieții.

303. "Orice faceți, cu cuvântul sau cu lucrul, toate să le faceți în numele Domnului Iisus, şi prin El să mulțumiți lui Dumnezeu şi Tatăl" (Colos. 3,17).

A treia metodă, care trebuieşte folosită ca să scoatem la iveală viața noastră cea ascunsă în Dumnezeu, este să facem totul în numele lui Dumnezeu. Primele două: citirea Scripturilor şi însuşirea adevărurilor descoperite, izgonesc gândurile deşarte şi necurate şi umplu mintea de cugetări bune mereu îndreptate spre cele dumnezeieşti, iar rugăciunea statorniceşte deprinderea de a ne aduce aminte întotdeauna de Dumnezeu sau de a umbla în prezența lui Dumnezeu. Atât una, cât şi cealaltă, ține atenția şi simțirea ascunsă în Dumnezeu. S-ar părea că este de ajuns? Se pare, dar nu este. Dacă am lăsa să lucreze numai aceste două metode, atunci ele nu vor duce către scopul arătat. Omul nu este numai gândire şi simțire, ci mai mult lucrare. El este o ființă veşnic mişcătoare, care lucrează neîncetat. Dar orice lucrare atrage atenția şi simțirea. Cel ce lucrează, se află în întregime în lucrare. De aceea, şi cel ce caută pe Dumnezeu, din pricina lucrurilor de neapărată trebuință, se abate neapărat cu gândul de la Dumnezeu, iar după gând şi cu simțirea. Lucrurile îl coboară din cer pe pământ, sau îl scot din viața ascunsă în Dumnezeu spre legăturile cele din afară; căci lucrurile noastre aproape toate sunt văzute, curg în rând cu cele create, prin mijlocirea lucrurilor simțite. De aici urmează, că dacă n-am îndrepta nici lucrurile omului astfel încât şi ele să slujească drept un mijloc spre a ajunge la menținerea vieții ascunse în Dumnezeu, atunci şi cele dintâi două metode vor rămâne fără rod sau nu vor putea fi săvârşite nici chiar ele însele, cum trebuie. Lucrările vor strica neîncetat armonia atât lucrarea învățăturii Scripturilor, cât şi lucrarea rugăciunii. Iată însă că Apostolul învață cuvintele citate, cum pot fi transformate şi lucrările în mijloace ce ar duce la ascunderea vieții în Dumnezeu, şi anume, fă totul în numele Domnului. Dacă astfel îți vei orândui cele lăuntrice, atunci nu te vei depărta de Domnul nici cu gândul, nici cu simțirea. Căci, ca să faci totul în numele Domnului, înseamnă să faci totul spre slava lui Dumnezeu, cu dorința de a-I plăcea Lui, împlinind cu dreptate voia Lui cunoscută chiar în ceva mărunt. Iar în acest timp, mădularele trupului, ca nişte unelte, îşi vor face treaba; gândul şi simțirea însă vor fi întoarse spre Dumnezeu cu multă grijă, pentru ca cele făcute, să fie făcute Domnului şi să slujească spre slava Lui.

şi această metodă este rnai puternică pentru scopul propus, decât cele două şi succesul la cele dintâi atârnă de această metodă. Căci ele sunt cu însuşire de gând, iar cele gândite pătrund în măduvă şi în

sânge prin lucrare. Lucrarea aşază cele gândite înlăuntrul firii omeneşti. Când lucrarea făcută este sfințită prin îndreptarea ei către Dumnezeu, atunci, în timpul făptuirii ei, intră oarecum un element dumnezeiesc în toate puterile şi organele, care iau parte la săvârşirea ei. Cu cât se face mai multe lucrări în acest fel, pe atât de multe elemente dumnezeieşti intră în firea omului, Iar mai târziu, îl umple în întregime şi întreaga fire devine în acest chip scufundată în dumnezeire, sau ascunsă în Dumnezeu. Pe măsură ce se statornicesc direcțiile unor astfel de lucrări, în aceeaşi măsură se statornicesc mai temeinic şi rugăciunea şi meditația şi cugetele cele bune. Ele influențează orânduirea lucrurilor spre slava lui Dumnezeu, iar această îndreptare - drept răsplată - le întăreşte pe ele însăşi şi le mijloceşte.

Tot ce este făcut de noi, Apostolul cuprinde în doi termeni: cuvânt şi faptă. Cuvintele se pronunță cu gura, faptele se fac de celelalte mădulare. De la deşteptare până la culcare, una şi alta se fac într-o neîncetată întrebuințare. Vorba curge în noi aproape fără încetare. şi alte mişcări ale trupului de asemenea nu se curmă. Ce jertfă bogată ar fi pentru Dumnezeu, dacă toate acestea s-ar îndrepta spre slava lui Dumnezeu? Prin îndreptarea cuvântului spre slava lui Dumnezeu nu se izgoneşte numai vorba rea, ci şi vorba deşartă şi nu rămâne decât cuvântul ce slujeşte spre zidirea fraților sau - ca ultim hotar - nu slujeşte spre dărâmarea lor. La aceasta trebuieşte împreunată şi rugăciunea grăită. Odată cu întoarcerea lucrurilor spre slava lui Dumnezeu; nu se îndepărteză numai lucrurile rele, care sunt făcute după poftă şi în ascuns; aceasta n-ar trebui nici măcar să se pomenească printre creştini; dar arată duhul în care trebuiesc făcute lucrările obligatorii, îngăduite şi folositoare. Prin aceasta se izgoneşte din sfera activității noastre orice plăcere de sine şi slujirea lumii şi obiceiurile ei cele rele.

Ca să faci totul în numele Domnului, înseamnă să îndrepți totul spre slava Lui, să te stărui să faci totul astfel, încât să-I fie plăcut, dându-ți seama de voia Lui în acest sens şi, pe deasupra, orice faptă s-o învălui cu o rugăciune înaltă spre El; cu rugăciunea să începi, iar cu rugăciunea să săvârşeşti şi cu rugăciunea să isprăveşti, la început cerând blagoslovenia, în continuare să cauți ajutorul, iar spre sfârşit, să-I înalți mulțumirea Lui, ca Celui ce a săvârşit în noi şi prin lucrarea Sa.

304. Viața omului pe pământ este un lanț de suferință. Trebuie să ne luptăm cu trupul,. cu patimile şi cu duhurile răutății. În această luptă este nădejdea noastră. Mântuirea noastră este Dumnezeul nostru. Punându-ne nădejdea în Domnul, trebuie să suferim cu răbdare vremea luptei. Ispitele ca şi cum ar măcina pe om, prefac grăuntele în făină. Ele ne sunt îngăduite potrivit cu purtarea de grijă a lui Dumnezeu, spre marele nostru folos sufletesc; prin ele căpătăm o inimă zdrobită şi smerită, pe care Dumnezeu nu o va urgisi.

ÎNSINGURAREA

305. Când te-ai hotărât să intri într-o mănăstire, înseamnă că te-ai hotărât de a viețui de unul singur. E rău de trăit în mănăstire pentru cel ce vrea să trăiască acolo, în legătură cu mulțimea, ca într-o societate. Aici nu trebuie să şti decât doar pe unul singur, pe povățuitorul tău sau pe părintele tău duhovnicesc şi pe stareț; iar cu privire la ceilalți, trebuie să avem o astfel de stare sufletească, ca şi

cum ei nici n-ar exista. Atunci toate vor merge bine, iar fără acest temei, va fi o învălmăşală mai rea decât la balurile din Petersburg.
306. Dumneata, fără îndoială, şti că tot miezul lucrării stă în lucrarea lăuntrică şi că potrivit cu aceste schimbări şi potrivit cu imboldurile care vin din partea lor, trebuie să schimbăm şi cele din afară. O să-ți spun un singur lucru: începe acum, în starea de față, să te însingurezi acasă, şi, de preferință, să închini ceasurile de însingurare rugăciunii în care să ceri un singur lucru: "Arată-mi, Doamne, calea pe care să merg". Nu numai cu cuvântul şi nu numai cu gândul, dar cheamă-L pe Dumnezeu în ajutor, în acest chip, cu o durere de inimă. Pentru o asemenea însingurare, fixează-ți ori anumite ceasuri din fiecare zi - ceea ce e mai bine - ori anumite zile din săptămână. şi păstrează-ți însingurarea cum trebuie, căutând mai mult înlelepțirea şi arătarea căilor către Domnul. Cu această însingurare uneşte şi postul, simțit pentru trup. Aceasta va fi şi un bun ajutor pentru rugăciune. şi în acea vreme fă experiențe lăuntrice de lepădare, când de una, când de alta pentru ca să ajungi neatârnat față de toate, şi să te depărtezi astfel încât să nu te tragă nimic înapoi. Scopul este să ajungi până acolo, încât sufletul să se rupă din actuala ordine de viață, ca şi din nişte cătuşe şi ca şi din temniță.
307. Trebuie să ne folosim de clipele însingurării, întorcându-le numai spre lucrurile dumnezeieşti, spre rugăciune şi meditație. Iar aceste îndeletniciri, de îndată ce vor merge cum se cuvine, nu te vor lăsa să te plictiseşti. Fiindcă din ele izvorăşte o mângâiere duhovnicească, pe care n-o poate da nimic din cele pământeşti.
308. Ai vrea, zici, să te faci sihastru. E cam devreme şi nici nu se simte nevoia. Trăieşti doar singur. Numai din când în când te vizitează cineva. Faptul că te duci la biserică nu-ți afirmă singurătatea, ci o întăreşte sau îți dă puterea să-ți petreci timpul şi acasă în rugăciune. După anumite răstimpuri, se poate să nu ieşi câte o zi sau două, ca să stărui să fi pururea cu Dumnezeu. Dar asta tu o ai de la sine. Aşa că nu ai nici un rost să te gândeşti la sihăstrie. Când rugăciunea ți se va întări în aşa măsură, încât te va păstra mereu în inimă înaintea lui Dumnezeu, atunci vei avea o sihăstrie, fără sihăstrie. Fiindcă ce este sihăstria? Faptul, când mintea, închizându-se în inimă, este în fața lui Dumnezeu cu deplină evlavie şi nu vrea să iasă din inimă sau să se ocupe cu altă lucrare. Caută această sihăstrie, iar de cealaltă nu-ți bate capul. E cu putință să rătăceşti prin lume, chiar când tu te afli la tine cu uşile încuiate, sau să laşi să pătrundă în camera ta o lume întreagă.
309. Te plângi în privința unei rânduieli lăuntrice, care îți lipseşte. Da, fără de ea puțin folos ai, orice ai face. Dar ca să dobândeşti şi să te statorniceşti în ea e mai potrivit în pustie. Cele dintâi semne ale ei sunt inima înfrântă şi smerită.
310. Cum trebuie să ne îndrumăm pe calea dinlăuntrul nostru, ca să ne bucurăm de pacea sufletească?
Îți voi spune: rânduieşte-ți o însingurare lăuntrică. Această însingurare nu este un vid şi ea nu poate lua ființă dacă cineva s-ar gândi să-şi rânduiască un vid deplin. Ca să te însingurezi, trebuie să stai înlăuntrul Domnului şi să stai în aşa fel, încât să nu-ți iei privirea minții de la Domnul. Iată ce este pustia să te afli ochi în ochi cu Domnul.. Această osteneală este de aşa fel încât ea însăşi uşurează şi întreține să fi cu Domnul, este scopul vieții noastre, şi când noi suntem cu Domnul, nu putem să nu

simțim un trai bun, iar acest lucru în chip firesc păstrează luarea aminte asupra sa însuşi şi prin sine şi asupra Domnului, de la care vine.
311. E bine să te însingurezi între pereții tăi din pricina risipirilor, dar ca să te însingurezi în tine însuți e încă şi mai bine. Cea dintâi fără cea din urmă nu foloseşte nimic, iar cea din urmă este tot aşa de însemnată chiar şi fără cea dintâi.
Când oamenii se duc în casa Domnului, bine fac; dar cine se deprinde să se roage acasă, ca şi în biserică, nu e mai prejos de cei dintâi.
Aşa cum un om vede fața către față pe un alt om, tot astfel, caută să-ți aşezi sufletul înaintea Domnului, ca să fie față către față. E atât de firesc să fie aşa, încât nici n-ar trebui să amintesc asemenea lucruri. Căci, din firea lui, sufletul trebuie să năzuiască la Domnul. Iar Domnul pururea e aproape. şi nu e nevoie să-i mai recomandăm pe unul altuia, fiindcă ei sunt cunoscuți vechi.
312. Ai vrut să pleci la sihăstrie. Când va veni timpul, se poate să fi şi sihastru, dar mai întâi trebuie să te pregăteşti. şi în genere, mi se pare că o sihăstrie deplină nu e potrivită pentru dumneata; dar aşa, te însingurează din când în când, căci e bine. Mai mult decât atât, n-ai ce dori. Când se va aprinde focul în inimă, şi vei începe să trăieşti acolo cu luare aminte, atunci aceasta va fi o sihăstrie lăuntrică. Ea va cere o sihăstrie din afară; dar mie mi se pare că şi atunci e bine să te însingurezi pentru anumite timpuri.
313. Doreşti o totală însingurare? Aşteaptă. Însingurarea din afară va veni de la sine, când se va statornici cea lăuntrică. Dumnezeu va rândui. De altfel, primeşte ca o bună vestire, aceasta: poți fi însingurat în mijlocul zgomotelor lumii şi poți fi ca într-o învolburare lumească tocmai într-o chilie însingurată. Dumneata vei dobândi ceva mai bun decât însingurarea din afară, dacă te vei însingura astfel înlăuntru, încât nici un tumult din afară să nu te poată risipi.
Cere acest lucru în rugăciunile dumitale.

CÂND DOMNUL SE RETRAGE, SUFLETUL SE PUSTIEŞTE

314. Petrecerea sufletului cu Domnul, şi care face toată ființa lucrării lăuntrice, nu atârnă de noi. Când Domnul cercetează sufletul, el este cu Durnnezeu, cântă în fața Lui şi se încălzeşte la sânurile Lui. Dar îndată ce Domnul pleacă, sufletul se pustieşte şi el nu mai are deloc putere să şi-L întoarcă pe Oaspetele cel bun al sufletului. Domnul se retrage, ca să încerce sufletul, uneori însă pleacă şi în semn de pedeapsă nu pentru ceva din cele din afară ale lui, ci pentru ceea ce a primit sufletul înlăuntru. Când Domnul se depărtează, ca să pună la încercare sufletul, atunci acesta de-L va chema, repede El se întoarce. Dar când se va retrage ca pedeapsă, atunci nici întoarcerea nu e prea grabnică, atâta timp cât sufletul nu-şi va recunoaşte păcatul şi nu se va căi şi nu-L va plânge şi nu-şi va îndeplini epitimia, plusul de răscumpărare.
315. Ceea ce este de căpetenie este răcirea. Aceasta este o stare amară şi primejdioasă. Domnul o numără printre mijloacele cele de povățuire, de înlelepîire, şi de îndreptare. Dar se întâmplă să fie şi pedepsitoare într-un anumit fel. Pricina este un păcat vădit, dar cum în dumneata el nu se vede, atunci cauzele trebuiesc căutate în simțămintele lăuntrice şi stările sufleteşti. Nu cumva se va fi

furişat întru tine bune păreri de sine, că nu ai fi ca alţii? Nu cumva eşti gata s-o porneşti singur pe calea mântuirii şi să te ridici spre cele înalte prin propriile tale mijloace?
316. Faci atâta osteneală dar "nu întotdeauna o împlineşti cu tragere de inimă, ci mai mult din silă". Aşa este doar şi legea: să te împotriveşti fiinţei tale, când e vorba de cele rele şi să te sileşti pe tine însuţi când e vorba de cele bune. Tocmai aceasta arată cuvintele Domnului, Carespune: că Împărăţia lui Dumnezeu se ia prin silă şi silitorii o răpesc pe ea. De aceea, urmarea lui Hristos este un jug. Dacă toate acestea s-ar face cu tragere de inimă, ce fel de jug ar mai fi acesta? De altfel, către sfârşit, vine şi o stare, când totul se face cu plăcere şi uşor.
"Când te năpădeşte o stupidă nesimţire, nu eşti decât un automat, nu ai nici gânduri, nici simţăminte".
Uneori suntem încercaţi de o stare asemănătoare în semn de pedeapsă, pentru că tu te-ai lunecat cu gândul şi cu învoirea ta spre ceva rău, dar alteori, este un semn de învăţătură, semn mai ales de învăţătură a smereniei, ca omul să se deprindă şi să nu mai aştepte nimic de la puterile lui, ci toate numai de la unicul Dumnezeu. Câteva experienţe de acest fel curmă încrederea de sine, dar izbăvirea din această stare grea arată de unde vine ajutorul şi în cine trebuie să ne punem nădejdea în toate. O asemenea stare este apăsătoare şi rea, dar trebuie s-o îndurăm cu gândul că noi nu suntem vrednici de alta mai bună, noi o merităm. E starea noastră. Un mijloc împotriva ei nu este, trebuie s-o purtăm neluând-o în seamă; s-o lăsăm în voia lui Dumnezeu. E nevoie totuşi, să ne înfăţişăm şi să strigăm către Domnul: Fie voia Ta! Miluieşte-mă! Uşurează-mă! Prin urmare, să nu ne dăm deloc bătuţi, oricare ar fi slăbănogirea noastră, altminteri e ceva distrugător şi pieritor. La Sfinţii Părinţi astfel de stări se numesc răcire, secetă şi toţi le socotesc de neînlăturat în viaţa trăită după Dumnezeu, căci fără ele repede ne îngâmfăm.
317. În timpul uscăciunii trebuie să ne cercetăm, dacă nu se află ceva în suflet, şi să ne căim înaintea Domnului şi să ne hotărâm ca pe viitor să ne păzim.
De cele mai multe ori asta vine din pricina mâniei, nedreptăţii, închiudării, mândriei şi celorlalte păcate asemănătoare. Leacul este să ne întoarcem din nou în starea harică. Cum însă, darul se află în voia lui Dumnezeu, atunci nu rămâne decât să ne rugăm, pentru izbăvirea din această uscăciune şi din nesimţirea împietrită.
318. Trupul este creat numai din ţărână. El nu a fost trup mort, ci un trup viu cu suflet, de făptură într-însul, un suflet animal. În acest suflet a fost suflat duhul - duhul lui Dumnezeu - cel care are menirea să-L cinstească pe Dumnezeu şi în El să-şi afle toată mulţumirea sa, dar în nimic altceva decât în El.
319. De îndată ce-ţi vei trece încetul cu încetul nădejdea de la Dumnezeu, atunci toată lucrarea ta se va strâmba; fiindcă Domnul atunci se retrage. ca şi cum ar spune: rămâi dar cu acela în care îţi pui tu nădejdea. Dar aceasta, oricum ar fi, este cu desăvârşire fără mare însemnătate.
320. Încearcă şi vezi cât e de rece fără de har, şi cum sufletul lâncezeşte şi cum stă încremenit faţă de tot ce este duhovnicesc. În starea aceasta se află păgânii cei buni, cei care sunt credincioşi legii iudaice şi aceasta este şi stare a creştinilor, celor care trăiesc o viaţă dreaptă, dar care nu se gândesc la viaţa lăuntrică şi nici la rostul acesteia faţă de Dumnezeu. Dar ei nu încearcă chiar o lâncezeală, aşa cum o încerci dumneata, pentru că n-au încercat simţirea, care năpădeşte sub acţiunea harului.

Iar cum din când în când mai cade în partea lor şi câte o mângâiere duhovnicească, firească, ei rămîn atunci netulburați.
Prin ce anume, se păstrează în suflet darul? Prin smerenie. De ce anume, se retrage? Dintr-o oarecare pornire spre mândrie, spre părerea de sine şi pre încrederea în sine. De îndată ce darul simte înlăuntru ceva din mirosul acela urât al mândriei, se şi retrage.
321. Răcirea are ca înainte mergător un fel de lipsă nelămurită a inimii de ceva, o anumită stare de îngrijorare, de supărare, de desfătare a simțurilor şi de risipire a gândurilor! Fereşte-te de toate acestea şi vei avea mai puține răciri.
Inima! Dar unde este viața dacă nu în inimă?
322. ți-ai fost singur prea binevoitor, îngăduindu-ți să petreci puțin, dar n-ai fost cu băgare de seamă; nu ți-ai păzit nici ochii, nici limba, nici gândurile. De aceea, a fugit căldura, iar dumneata ai rămas gol. Aşa ceva nu foloseşte la nimic. Grăbeşte-te dar să nu-ți statorniceşti din nou rânduiala lăuntrică, care se cuvine să fie în inimă, sau cere-o prin rugăciune, închină-te şi roagă-te, mereu să citeşti despre rugăciune, până când luarea aminte se va uni cu Dumnezeu în inimă şi până când se va instala acolo duhul zdrobit de umilința, care propriu-zis trebuieşte să-şi hotărască dacă te afli în rânduiala proprie sau ai ieşit din ea. Îmi pare că dumneata judeci despre luarea aminte ca despre o asprime de prisos, pe când ea, dimpotrivă, este rădăcina unei vieți duhovniceşti lăuntrice. De aceea, vrăjmaşul se înarmează împotriva ei, mai mult decât împotriva altor virtuli, de aceea, îşi urmează el din toate puterile în fața ochilor sufleteşti nălucile sale de înşelăciune şi de aceea strecoară gânduri de îngăduință şi petrecere.
323. "Nu este nici o izbândă ". şi nici nu va fi niciodată atâta vreme cât este încântarea de sine însuți şi cruțarea de sine. Cruțarea de sine şi încântarea de sine însuți mărturisesc direct că în inimă stăpâneşte "eul", iar nu Domnul. Iubirea de sine nu este decât păcatul, care viețuieşte în noi şi de unde se trage şi toată decăderea şi care îl face pe om păcătos în întregime, din tălpi până în creştet, atâta vreme cât acesta şi-a găsit locul în inimă. Dar când întreg omul este păcătos, cum va veni spre el darul? Nu va veni, aşa cum nu va veni albina acolo unde e fum. Hotărîrea de a lucra pentru Domnul are două căpătâie: unul este lepădarea de tine însuți, al doilea este: "vino după Mine ... Întâiul cere o înlăturare a egoismului, sau a iubirii de sine şi prin urmare neîngăduirea încântării de sine însuți şi a cruțării de sine, - nici în cele mici, nici în cele mari.
324. Cel dintâi vrăjmaş al vieții trăită în Dumnezeu este grija de multe; iar grija de multe este pârghia care pune în mişcare activitatea de sine mişcătoare şi lumească. De dimineața şi până noaptea târziu, în fiecare zi, ea îi zugrăveşte pe întreprinzătorii lumeşti de la un lucru spre altul şi nu le dă nici un moment de odihnă. Ei nu au timp să se întoarcă spre Dumnezeu şi să petreacă cu El într-o înălțare pătrunsă de rugăciune către El. Această grijă de multe nu are ce căuta printre monahi. Apoi cei ce îşi dau seama de starea lucrurilor, tocmai de aceea intră în mănăstire ca să scape de această tirană. şi scapă, dar după căderea grijii de multe, mintea şi inima rămân cu desăvârşire libere şi nu întâmpină nici o piedică în faptul de a petrece cu Domnul şi să se bucure în Dumnezeu. Cei ce-şi conduc lucrarea lor monahicească cu pricepere, repede sporesc în ea şi se întemeiază în scopul ei. Apoi rămân să se păzească această comoară. Fiece călugăr sau călugăriță au de îndeplinit un anumit program, în cutare şi cutare lucru în 24 de ore. Cum însă aceste lucruri sunt obişnuite, ele nu

cer o luare aminte deosebită. şi se întâmplă ca atunci, când mâinile lucrează, mintea stă de vorbă cu Dumnezeu, şi cu aceasta hrăneşte inima. O asemenea normă de rânduială lăuntrică a prescris-o încă Sfântul Antonie cel Mare. Vezi, prin urmare, că şi la cei ce au intrat în monahism, există o viață activă, care se aseamănă cu viața mirenilor; numai că în vremea îndeplinirii acestor lucrări, ei nu au grijă de multe care îi roade pe mireni, ci fiind liberi de ele, potrivit cu rânduielile vieții de mănăstire, au putința să-şi atingă scopul sau să petreacă fără ieşire cu Dumnezeu şi în Dumnezeu.

325. "Te-ai risipit"! Aceasta este cea dintâi năvală ce se dă din partea vrăjmaşului şi se îndreaptă asupra rânduielii lăuntrice. Îngrijeşte-te să intri în aşa chip în legătură cu alții şi să-ți aranjezi astfel treburile cu ei, încât - odată cu ele - să-ți aminteşti şi de Domnul şi tot ce faci şi vorbeşti să-l faci cu, conştiința că este aproape şi toate să le îndrepți spre buna lui plăcere. Pentru aceea, când întâmpini ceva în cale, să te pregăteşti de mai înainte ca în aducerea mai departe a lucrării să nu te depărtezi de Domnul, ci să fi în prezența Lui şi să te rogi Lui pentru aceasta. Aceasta o poți preface într-o deprindere, numai să te hotărăşti, ca de aici înainte să lucrezi întotdeauna aşa. Al doilea duşman al petrecerii lăuntrice este lipirea inimii- de ceva şi robirea de ceva în vremea întipăririi simlurilor sau în vremea cugetării asupra vreunui lucru. Acesta este mai rău. Dumneata nu l-ai avut pe acesta şi te-ai întors repede la vechi. Dar dacă inima dumitale s-ar fi lipsit de ceva, atunci multă vreme te-ai fi chinuit. Atunci ar fi trebuit ca mai întâi să smulgi din lucrurile de care s-a lipsit şi să ai un dezgust pentru ele. Binevoieşte să ai în vedere acest lucru şi să te păzeşti pe toate căile de risipire, cât - şi într-o măsură mai mare - de robirea inimii. Mijlocul este mai sigur: să nu dai înapoi cu luarea aminte din fața Domnului şi de la conştiința prezenței Lui. Pentru ce eşti trist după o lungă convorbire cu cineva? Pentru că în vremea convorbirii dumneata te îndepărtezi cu luare aminte de Domnul. Acest lucru nu este plăcut Domnului şi El ne face cunoscut acest lucru prin mâhnire. Binevoieşte să te deprinzi să fi cu Domnul fără abatere, orice lucru ai face şi totul să-l săvârşeşti pentru El, stăruindu-te să te cumpăneşti cu poruncile Lui.

326. De cîte ori îți dai seama de datoria pe care ți-o insuflă conştiința: să fi cu Domnul, să nu preferi nimic în locul Lui. Amintirea acestei datorii într-adevăr nu pleacă de la dumneata! Să fie dar şi acest lucru în putere la dumneata! Că doar aici stă scopul nostru. Când noi suntem cu Domnul, atunci şi Domnul este cu noi. şi totul este luminos. Într-o cameră, când toate ferestrele sunt deschise şi soarele luminează, este foarte luminos. Dar încearcă să închizi o fereastră şi ai să vezi că se întunecă, iar când vei închide toate geamurile, va fi beznă deplină. Tot aşa se întâmplă şi cu sufletul. Când el este îndreptat spre Domnul cu toate puterile şi simțirile întru sine, totul este luminos, bucuros şi liniştit. Când însă îşi întoarce atenția şi simțirea spre altceva, în afară de Domnul, această lumină se micşorează. Pe măsură ce mai multe lucruri ocupă sufletul, în aceiaşi măsură intră mai mult întunericul. Iar mai târziu, se face întuneric beznă. şi întunecă nu atât gîndurile, cât simțirile; o scurtă răspândire a simțirilor nu face cât face o împătimire către ceva. Mai mult decât orice întunecă păcatul făcut cu fapta.

TREZVIA ŞI BUNA CERCETARE

327. Un luptător al lui Hristos trebuie să aibe două temeri în cele ale vegherii: trezvia şi deplina cercetare. Prima e îndreptată către lăuntru, iar cea din urmă spre afară; cea dintâi supraveghează mişcările ce ies din inima însăşi, iar cea de a doua ghiceşte de mai înainte mişcările, care sunt gata să răsară într-însul potrivit cu înrâurirea din afară; legea pentru întâia este: după ce ai izgonit din suflet orice gândire prin aducerea aminte de prezența lui Dumnezeu, stai la uşa inimii şi observi cu băgare de seamă tot ce intră şi ce iese din ea, iar îndeosebi să nu dai voie să te încredințeze de mai înainte simțământul şi dorința, fiindcă de aici vine tot răul.
328. Luarea aminte îndreptată spre tine, în inimă, cu rugăciunea către Dumnezeu, strică toate cursele vrăjmaşului. Citeşte la cuviosul Isichie şi învață-te cum se cuvine a lucra la aceasta.
329. Aici vrăjmaşul îşi are metodele lui. Îți voi arăta pe cea mai de căpetenie. Când cineva înțelepțindu-se, nu dă curs gândurilor şi chemărilor spre bine, care par a fi bune, ci îndată, sau după propria judecată, sau după îndrumările celor mai încercați decât el taie, oricât de frumoase ar părea că sunt şi lucrează în acest chip cu luare aminte şi cu atâta hotărâre încât nu se întrevede putința să-l prindă cu această metodă, atunci vrăjmaşul părăăseşte cursa aceasta şi începe din afară lucrarea sa, prin oamenii pe care îi are în stăpânire. De data aceasta iar începe laudele linguşitoare, clevetirile, osândirile, asupririle şi orice fel de neplăceri. Tocmai acest lucru trebuie să-l ştii dumneata, să-i aştepți şi să te uiți de amândouă părțile. Ca să respingem aceste atacuri nu stă în puterea noastră, dar stă în puterea noastră să-l tragem pe sfoară pe vrăjmaş. Principalul este să răbdăm totul, fără să distrugem pacea şi dragostea. Ajutorul este Domnul. Pe El trebuie să-L rugăm să ne împăciuiască inima, şi - dacă binevoieşte - să potolească totul şi în afară. Din partea noastră noi nu trebuie să scăpăm din vedere, de unde este şi de cine este pornită furtuna, şi să ne îndreptăm duşmănia nu împotriva oamenilor, ci împotriva celui ce, stând în dosul lor, îşi aprinde şi călăuzeşte tot mersul lucrurilor.
330. În timpul citirii ținta de căpetenie a trăirii trebuie s-o avem în minte şi totul trebuie adunat şi adus către ea. Atunci se va alcătui ceva întreg, legat şi, de aici, şi tare. Tăria conştiinței dobândite şi convingerii vor da o tărie şi stării morale (sufletului).
331. Nu-ți lua ochii minții de la inimă şi toate cele bune, lasă-le să trăiască; dacă nu sunt bune, trebuie să le ucizi îndată. Din aceata să te înveți minte a cunoaşte. Care gând intră mai des în luarea ta aminte, îți arată care patimă este mai puternică, şi tocmai împotriva ei începe să lucrezi mai puternic. Totuşi, nu nădăjdui în tine însuți şi nu te încrede că ai să poți face ceva cu propriile tale osteneli. Leacurile de vindecare şi mijloacele le trimite Domnul. Lui te şi predă, - aceasta la fiece clipă. Străduieşte-te şi iar străduieşte-te; iar tot ce este bun aşteaptă numai de la Domnul.
332. Multe necazuri ne pricinuieşte simțământul că suntem drepți. Întipăreşte-ți în minte, că de îndată ce va apare acest simțământ, măcar într-o mică măsură, înseamnă că lucrarea dumitale merge strâmb. Cu cât te vei socoti mai păcătos, pe atât calea îți va fi mai dreaptă. Dar trebuie să căutăm ca simțământul nostru de păcătoşenie să se ivească într-un chip firesc din adâncul sufletului; iar nu insuflat din afară prin cugetare sau prin cuvânt străin.
Sunt multe simțăminte bune, dar simțământul nimicniciei este un simțământ de bază; aşa încât, de îndată ce el lipseşte, toate se fac fără de folos. Învață bine acest lucru.

333. Ia aminte la sine-ți şi să te îndeletniceşti mai mult cu inima. Pentru desluşirea mişcărilor inimii tale citeşte, cugetând şi însuşindu-ți ca pentru tine Scara, pe Isaac Sirul, pe Varsanufie şi Ioan, în Filocalia - pe Diadoh, pe Isaia, pe Evagrie, pe Casian, pe Nil. Când citeşti, nu lăsa cele citite la un stadiu de interes general, ci întotdeauna întoarce-te către Dumnezeu, drept rânduială anume pentru dumneata, care se aplică îndeosebi ție, în timp ce în general, sufere întotdeauna unele umbre de schimbări.
334. Fugi de săturare. Un astfel de simțământ - în care inima vicleană în sine însuşi vorbeşte: e destul, nu cere nimic mai mult; te-ai ostenit, te-ai statornicit într-o rânduială, poți să-ți faci anumite îngăduințe. Despre Israil se spune: "te-ai îngrăşat, te-ai făcut rotofei şi nu te mai încape pielea (Deut. 32, 15). Era nevoie de mai multă mulțumire? Dar rodul, care a fost el? "şi a părăsit pe Dumnezeu". Toate acestea privesc săturarea trupească şi mulțumirea cu starea cea din afară.
Dar se aplică pe deplin şi la săturarea duhovnicească şi la mulțumirea cu stare lăuntrică. şi urmarea este aceiaşi: părăsirea lui Dumnezeu. Când toate sunt în îndestulare, pentru ce mai trebuie să ne mai rugăm lui Dumnezeu şi să ne mai gândim la El? Cu toate că la aceasta nu ajung deodată cei ce sunt mulțumiți de sine, dar în genere, au tocmai această cugetare. Efectul nemijlocit al săturării este slăbirea atenției şi începutul îngăduințelor față de noi înşine. Cine va lăsa să se ivească această săturare, se va rostogoli în vale, aşa cum se rostogoleşte pe un povârniş, de munte, alunecos. Iată, care este nenorocirea. Veghează dar.
335. Mi se pare că în sufletul dumitale se petrece în fiecare clipă câte o judecată şi o hotărâre cu privire la alții. Ia-le mai pe îndelete în seamă. şi chiar dacă nu se petrece aşa în fiecare clipă, ci numai din când în când, nenorocirea care vine de aici, totuşi, nu este mică. Din părerea de sine, răsar două lucruri: trâmbițarea de sine, față de sine şi osândirea altora. Iată care este caleaşca nebună care goneşte cu noi spre pierzare. Aceşti telegari furioşi trebuiesc deshămați şi vânduți. Atunci se va îndeplini proverbul umblând pe îndelete, departe ajungi. Ia seama te rog, mai desăvârşit la dumneata însuți.
Osteneala cea cu trupul este bună; iar această ascultare, când este făcută din ascultare, este sfântă. Amintirea lui Dumnezeu, însă să nu fugă de la inima dumitale. Aşa precum vedem lumina, aşa trebuie să vedem pe Domnul în fața noastră şi în inimă, să cădem înaintea Lui cu simțăminte de umilință şi de zdrobire. Atunci vom câştiga teama cea plină de trezvie.
Bine ar fi dacă te-ar ocărî acolo cineva. Să te bucuri când se va întâmpla acest lucru. E rău când te laudă toți cei din jur, şi când nimeni nu spune adevărul. Crezi că oare multă vreme va mai trece până ce te vei încurca? Fără să vrei, vei începe să te socoți sfânt şi vei începe să dai îndrumări la toată lumea.
Să te întărească Dumnezeu în bine! Fereşte-te; să nu te abați spre drumul celor ce merg cu răceală, cu dreaptă purtare pe din afară fără simțăminte lăuntrice, care pot să lumineze pe om şi să atragă darul lui Dumnezeu. Iar aceasta se va întîmpla de îndată ce vei cădea în brațele părerii de sine şi mulțumirii de sine, a căror firmă este slava deşartă.
336. Fi cu bărbăție! Când a scăzut în tine căldura duhului, trebuie să ai grijă să ți-o statorniceşti iar prin toate mijloacele, căzând cu frică şi cu cutremur înaintea lui Dumnezeu. Totul vine de la El.

Urâtul, plictiseala, îngreuierea duhului şi trupului vor veni uneori poate, pentru multă vreme. Nu trebuie să ne speriem, ca să stăm cu tărie la locul nostru, îndeplinind cu osârdie pravilele primite şi fără să aşteptăm ca să ajungi să-ți piară din suflet orice gust şi râvnă: Nu aşteptade asemenea, ca în suflet să fie întotdeauna aceeaşi căldură şi dulceață. Nu se întâmplă aşa ceva niciodată. Dimpotrivă, să te aştepți mereu la schimbări neprevăzute. Când va veni lâncezeala şi îngreuierea, să te gândeşti că acesta eşti dumneata, cel adevărat, aşa cum eşti, iar dulceața duhovnicească primind-o, s-o socoți ca pe o nemeritată milă!
337. Tu să priveşti la frații tăi ca şi cum ai merge pe munte sau pe o culme, iar tu te afli în prăpastie jos de tot. şi dacă sufletul va începe să vadă vreun frate mai jos de el, trebuie să-ți afli prihană cu putere şi să te grăbeşti să ceri de la Domnul iertarea. Aceasta este fum şi duhoare de iad; învață-te pe toate căile ca să te bucuri mai mult atunci, când alții se poartă disprețuitor cu tine, când te mustră sau chiar te obijduiesc, decât atunci când te mângâie şi-ți aduc măguliri. Aceasta este calea cea mai plină de nădejde, ce duce la smerenie.
338. Oare mai stăruie în tine starea de căldură de altă dată? Ea trebuie păstrată. Temelia ei este smerenia. De îndată ce se va micşora smerenia, va răzbi numaidecât răceala. Fiindcă atunci când sufletul începe să se socoate că este ceva, Domnul pleacă de îndată şi el a rămas singur, singur cu el însuşi, sufletul se răceşte. Să nu zici cu limba: sunt un nimic, ci trebuie să simți aceasta în inimă, nimicnicia ta proprie. şi pururea Domnul îți va fi aici, El Care a făcut toate din nimic şi Care mai crează. Domnul îți va da căldura, dar trebuie să adaugi şi osteneala ta proprie.
Această osteneală este, cum s-a spus acum, smerenia şi, luarea aminte şi căderea la fața Domnului, cu durere, la lăuntrul inimii - fără încetare - la orice lucru şi cuvânt, în timpui mişcării şi şederii, acasă şi la biserică. Domnul să te înțelepțească! Citeşte Sfintele Cărți şi tot ce-ți este de folos. Însuşeşte-ți-le prin cugetare, înfăptuieşte-le în viață şi în sufletul tău.
339. În fiecare zi trebuie să-ți depeni în minte urzeala unui anumit gând pentru care ai avut tu râvnă mai deosebită, şi pe care să-l faci să-ți cadă în inimă. Fără această deasă învățătură de a gândi sufletul nostru va slăbi.
340. Se spune că slava deşartă este un tâlhar de casă, care este în înțelegere cu tâlharii din afară! El le deschide ferestrele şi uşile; aceia intră şi săvârşeşte înlăuntru o mare pustietate. Cine ştie? Poate că acea întunecare, care ți s-a întîmplat şi care a trecut repede, îndată ce te-ai rugat, este un vicleşug din partea vrăjmaşului, ca să dea naştere la gânduri trufaşe; uite ce puternică este rugăciunea! De îndată ce te-ai rugat, totuşi demonii au fugit. Adu-ți aminte: după slava deşartă, au fost şi gânduri? Atunci să ştii că vrăjmaşul vrea ca tu să te înfumurezi deplin.
341. Ai aflat cartea aceea? Citeşte-o, meditează şi trece-o în trăirea ta, cu înfăptuirea. Rodul şi scopul citirii este să-ți treci învățăturile în viață. Dacă citeşti fără să faci vreo schimbare a vieții tale proprii, nu-ți va fi de folos, ci mai degrabă spre vătămare. În chipul acesta se adună în minte numai teoriile care nu te învață să te preschimbi tu însuți pe tine, ci să-i osândeşti pe alții. Aibi urechi şi ascultă aceasta. De ai Filocalia, caută-l şi citeşte-l pe Isichie, unde scrie despre trezvie. E acolo descrisă povățuirea pentru călăuzirea şi tocmirea gândurilor. Citeşte cu mai multă atenție, primeşte-le cu toată dragostea, tragere de inimă şi apoi lucrează cu cele arătate acolo.

Trebuie să-ţi agoniseşti cu orice preț frica de Dumnezeu. Ea este rădăcina oricărei ştiințe şi a tot ce este bun. Când ea stăpâneşte în suflet, atunci totul merge bine, şi înlăuntru şi în afară. Stăruieşte mai întâi de toate s-o aprinzi în tine în fiecare dimineață. Apoi ea le va întări pe toate ca un fel de pârghie.
342. Totuşi, trebuie să deosebim judecata, osândirea de osândire. Păcatul începe atunci, când în inimă se naşte un dispreț pentru cineva, din pricina vreunui rău ce ni s-a făcut. Poți judeca, osândi simplu fără nici o condamnare privitoare la cel osândit. Dar dacă în acest timp în inimă se va trezi o compătimire pentru acela care a greşit, dorința de a se îndrepta şi o rugăciune în acest sens, atunci nu va fi osândire, ci se va face un lucru de dragoste, care este încuviințat în felul acesta. Păcatul osândirii mai mult în inimă se ascunde, decât e pe limbă. O vorbă despre unul şi acelaşi om poate fi păcat, dar poate şi să nu fie păcat, judecând după simțământul cu care se rosteşte. Simțământul hotărăşte chiar şi tonul cuvântului. Dar e mai bine să ne stăvilim în toate chipurile de la osândiri, ca să nu cădem noi sub osândăş adică să nu umblăm noi pe lângă foc şi pe lângă funingine şi să ne înegrim pe noi înşine. Mai degrabă, e bine să trecem la osândire şi mustrarea noastră proprie.
343. Când ai turburare în suflet, dincolo de oricare ar fi.pricina, să nu crezi ce spune atunci sufletul tău: minte în tot ce zice. Într-un asemenea ceas satana îl nedumereşte şi fără îndoială că n-o face pentru mântuirea sufletului; iar el sărmanul se zbuciumă din toate puterile.
"Mânia omului nu lucrează dreptatea lui Dumnezeu". (Iacob 1, 20). Iar ceea ce este de la Dumnezeu pururea, nu vine decât cu pace, cu liniştire, cu dulceață şi lasă această dulceață în suflet şi o revarsă din belşug împrejur, cu toate că uneori pare că e şi ceartă.
344. Sileşte-te ca aşa să orânduieşti, încât să nu te duci cu plăcere la cineva şi să nu vezi la tine cu plăcere pe cineva. Stareții scriu, că atâta vreme cât dăinuieşte plăcerea de a da şi de a primi, să nu aştepți liniştea. Această frază: "să dai şi să primeşti" cuprinde totul, orice fel de legătură cu alții.
La aceasta nu se poate ajunge dintr-o dată, dar începutul dintr-o dată trebuie pus. Dulceața de a petrece cu Domnul să-ți dăruiască bunătatea Lui!
345. Judecând drept nu există lucruri în lume pentru care s-ar cuveni să ne supărăm. Ce este mai scump decât sufletul şi liniştea lui? Iar supărarea răpeşte această linişte. De aceea, adevăratul clevetitor al omului este el însuşi. şi el însuşi îşi suflă ca dintr-un foc, mărind în suflet nedreptatea altuia. Toate vin dintru aceea că nu există o luare aminte de sine; din care pricină se sfarmă zăgazele liniştii. În inimă se află adânc sădită însuşirea drepturilor noastre de a judeca şi de a pedepsi pentru păcate, pe alții în locul tău. Aceasta e totul. Omul însă de s-ar vedea păcătos, având simțământul tuturor urmărilor păcătoase ale lui, nu s-ar apuca să se supere.
346. Îmi spui că uneori în timpul rugăciunii vin, nici nu şti de unde, dezlegări asupra chestiunilor privitoare la viața duhovnicească ce interesează sufletul. Acest lucru este bun! Îmi pare rău că ți-am mai spus ceva cu privire la aceasta. Asta este adevărata învățătură creştinească a adevărului lui Dumnezeu. În acest caz, se împlineşte făgăduința ("toți vor fi învățați de Dumnezeu"). Aceasta se petrece întocmai aşa.. Adevărurile sunt scrise în inimă cu degetul lui Dumnezeu şi rămân neşterse şi nu sunt supuse nici unui fel de clătinări. Nu-ți îngădui să laşi fără luare aminte astfel de pecetluiri ale adevărului lui Dumnezeu, ci scrie-le.
347. Sufletul care nu a fost încercat de necazuri, nu e bun de nimic.

348. Acolo - în Împărăția lui Dumnezeu - duce un singur drum: crucea cea de bunăvoie sau cea de nevoie.
349. Prietenul dumitale socoteşte că dacă s-a lepădat de lume, a împlinit deja totul? El ştie că este o lume în inimă şi anume: că trăieşti fără vreo atârnare într-o proprie mulțumire de sine? Să-l ferească Dumnezeu de o asemenea stare sufletească. şi totuşi, ea trăieşte la unii care cred că ei se află pe drumul cel drept.
350. Ciuda şi supărarea, care se ivesc când cineva îți nimiceşte însingurarea, nu sunt bune la nimic. Aceasta e rodul părerii de sine: să nu îndrăzneşti să mă tulburi. Aşa, lângă dumneata, prinde viață vrăjmaşul. Hotărăşte-te să nu te laşi bântuit de acest simțământ. Duşmănia şi supărarea sunt îngăduite numai atunci, când ținta lor sunt gândurile şi simțămintele tale rele.
351. A te trezi înseamnă să nu-ți lipeşti inima de nimic, afară de Dumnezeu. Această lipire aduce sufletul într-o stare de beție şi el începe să facă lucruri de care nu-şi dă seama singur. A veghea înseamnă să priveşti cu scrutare ca nu cumva să nu ți se ivească în inimă ceva rău, nepotrivit.
352. Nu e decât o singură metodă, de care dacă nu vom ține cu toată tuarea aminte, rareori se va strecura ceva pătimaş fără să băgăm de seamă şi anume: să ne judecăm gândurile şi simțămintele proprii, ca să vedem încotro înclină, sunt din cele plăcute lui Dumnezeu, sau sunt din cele plăcute ție. Asta nu e deloc greu de statornicit. Ia aminte la tine însuîi. Să cunoşti că de îndată ce faci ceva în răspăr, față de plăcerea de sine nu te vei mai afla în greşală. Un stareț a spus ucenicului său: bagă de seamă, nu adăposti în tine pe trădător. Dar cine este trădătorul? întreabă ucenicul.. Plăcerea de sine, răspunse starețul. şi aşa este întocmai. Ea este pricina tuturor nenorocirilor. Dacă vei cerceta, vei vedea că tot răul, pe care l-ai îngăduit, de la ea îşi află obârşia.
353. "Nu mai este dragoste şi smerenie". şi atâta vreme cât acestea nu vor fi, nu va exista nimic din cele duhovniceşti. Cele duhovniceşti se nasc şi cresc împreună cu naşterea şi creşterea acestora. Ele sunt pentru suflet ceea ce este urzeala cărnii pentru trup. Smerenia se dobândeşte prin faptele cele de smerenie, iar dragostea prin faptele cele de dragoste.
354. Priveşte singur la amândouă, iată care este măsura: cine este smerit, acela nu poate ajunge ca cineva să se poarte mai prejos de vrednicia ce i se cuvine, fiindcă el se socoteşte atât de josnic pe sine însuşi, încât ninieni nu se poate purta cu el încă mai prejos; oricâte îndemnări ar întrebuința. Aici se află înțelepciunea.
355. Neputința năravurilor, Domnul uneori o lasă pentru smerenie. De n-ar fi aşa, noi ne-am ridica îndată mai presus de norii cerului şi acolo ne-am aşeza scaunul. şi de aici pierzarea.
356. Nu e nevoie să-ți mai spun că arma nebiruită împotriva vrăjmaşilor este smerenia. Smerenia se capătă cu greutate. Este cu putință să ne socotim smeriți, fără să avem nici măcar umbră de smerenie. Cu o simplă cugetare, nu ajungi smerenia. Calea cea mai bună sau adevărata cale cea bună, care duce la smerenie, este: ascultarea şi lepădarea de voie proprie: Fără aceasta poți să-ți dezvolți o mândrie statornică, smerindu-te în cuvânt şi-n înfățişarea trupului. Opreşte-te, te rog, la acest punct şi cercetează cu toată frica rânduiala vieții dumitale. Cuprinde ea ascultarea şi lepădarea de voie proprie? Dintru tot ce faci, ce faci nu după voia ta, judecata şi socotința proprie? Faci ceva nevrând, numai pentru că ți s-a poruncit, numai din ascultare? Cercetează-te, te rog, şi spune-mi. Dacă nimic din toate acestea nu se află, atunci rânduiala vieții dumitale nu te va duce la smerenie.

Oricât te-ai smeri în gânduri, fără fapte de smerenie nu va veni smerenia. şi ar trebui să te gândeşti îndeajuns, cum trebuie s-o întocmeşti.
357. Smerenia ta încă nu este smerenie, ci dorința şi căutarea ei. Să-ți ajute Dumnezeu s-o găseşti. Ea este un duh de înşelare, care prin vicleşugul său, nu se ştie cum tot dă târcoale sufletului şi-i încurcă în aşa fel cugetele, încât el se socoate smerit; iar înlăuntrul său acopere o părere de sine plină de mândrie.
Iată pentru ce trebuie să privim cu stăruință în inimă. Mai mult decât orice sunt aici de folos legăturile noastre cele de afară, care ele se smeresc.
Ai cam fost nebăgător de seamă. Frica de Dumnezeu te-a părăsit, iar după ea s-a dus şi luarea aminte, şi ai ajuns la osândire. Spui adevărul, când nici că ai greşit înăuntru. Căieşte-te cât mai curînd şi cere iertare lui Dumnezeu. Pentru aceasta vine pedeapsa, chiar şi cea lăuntrică. Osândirea de sine nu se face numai cu cuvântul, ci şi cu mişcarea lăuntrică a inimii. Ea se arată de îndată ce sufletul se va gândi fără bunăvoință asupra cuiva.
358. Dumneata te-ai simțit jignit. Ca să te simți rănit sufleteşte pentru o nesocotință oarecare, înseamnă să te socoți vrednic de atenție şi, prin urmare, să-ți dai un preț mare în inimă, cu alte cuvinte să fi înalt cu inima. Oare e bine aşa? Să îndurăm chiar o clevetire doar, este de datoria noastră? Fără îndoială. Dar cum vom ajunge să împlinim aşa ceva? Dacă ni s-a dat poruncă să răbdăm, asta înseamnă că trebuie să suferim cu bucurie orice întâmplare neplăcută, fără să trecem vreuna din ele şi să suferim cu bucurie fără să ni se nimicească legăturile noastre paşnice. Domnul a spus: "Când te loveşte peste obraz, întoarce-l şi pe celălalt"; iar în cazul nostru a zburat doar o muscă care ne-a atins cu aripa, iar noi ne-am şi ridicat în picioare. Spune-mi eşti gata să împlineşti această poruncă dată de Domnul cu privire la palma de pe obraz? Fără îndoială că vei spune: sunt gata. Dar întâmplarea de care mi-ai scris înfățişează tocmai aşa ceva. Lovirea peste obraz nu trebuie înțeleasă îndeobşte orice purtare a aproapelui prin care, după cum ni se pare, nu ni se dă, atenția şi stima cuvenită, prin care ne simțim înjosiți, din care pricină, după cum se spune, suferă onoarea. Orice purtare de acest fel dacă ar fi cât de mică, o privire, o strâmbătură şi altele, este o lovire peste obraz; şi această palmă nu numai că trebuieşte răbdată, ci trebuie să fim gata pentru o mai mare înjosire, ceea ce va corespunde cu întoarcerea celuilalt obraz. Nu numai că n-ai întors, ci dimpotrivă, în loc să primeşti, ai dat. Ai dat într-adevăr înapoi, ai dat să se înțeleagă că ai ceva. Aşadar noi amândoi zicem: nu mă atinge. şi atunci mai putem fi buni de ceva? şi cum ne putem socoti mucenicii lui Hristos, când nu âmplinim poruncile Lui? Dumneata ar trebui numai să judeci: oare meriți o atenție oarecare? Dacă în inimă ar fi acest simțământ de nevrednicie, n-ar fi simțit nici un fel de ofensă.
359. Duhul Sfânt ne dă adevărata smerenie. Omul, chiar cel mai priceput, dacă nu are în el pe Duhul Sfânt, nu se poate cunoaşte pe sine aşa cum se cuvine, fiindcă fără ajutorul lui Dumnezeu, el nu poate vedea starea sa sufletească lăuntrică. Dar Duhul Sfânt sălăşluindu-se în inima omului, îi arată toată sărăcia lăuntrică şi slăbiciunea şi descompunerea sufletului şi a inimii şi depărtarea de Dumnezeu; şi în fața tuturor faptelor bune şi în fața dreptății lui, îi arată toate păcatele, lenevirea şi lipsa de grijă în ale mântuirii şi fericirii oamenilor, interesul propriu ce se află ascuns tocmai în faptele bune, care la căutare par lipsite de interes, grosolana lor iubire de sine, tocmai acolo, unde el

nici nu bănuia. Ca să spun pe scurt, Duhul Sfânt arată totul în lumina adevărată şi atunci omul începe să-şi piardă nădejdea în propriile sale puteri şi fapte bune, se socoteşte cel mai rău dintre oameni.
360. Duhul Sfânt ne învaiă rugăciunea cea adevărată. Nimeni nu se poate ruga cu o astfel de rugăciune, care să fie într-adevăr plăcută lui Dumnezeu până nu va primi pe Duhul Sfânt. Pentru că, dacă cineva, neavând în sine pe Duhul Sfânt, începe să se roage, atunci sufletul lui se va risipi în diferite părți, de la un lucru către altul şi nu va putea deloc să-şi țină gândurile la un loc, şi pe deasupra, el nu cunoaşte aşa cum se cuvine ființa sa proprie, nici nevoințele sale, nici cum şi ce trebuie să ceară lui Dumnezeu, şi nu ştie cine este Dumnezeu. Dar omul, în care locuieşte Duhul Sfânt, îl cunoaşte pe Dumnezeu şi vede că El este Tatăl Său, şi cum trebuie să se apropie de El, şi cum trebuie să ceară şi ce trebuie să ceară de la El. În vremea rugăciunii, gândurile lui sunt rânduite, curate şi îndreptate către o singură țintă, spre Dumnezeu; şi cu rugăciunea lui el poate îndeplini chiar totul.
361. Neliniştea duhului şi patimile strică sângele şi vatămă în sine sănătatea. Postul şi, în genere viața pustnicească, este cel mai bun mijloc pentru păstrarea sănătății şi pentru înflorirea ei. Rugăciunea introduce Duhul în regiunile lui Dumnezeu, unde se află rădăcina vieții, iar din Duh se împărtăşeşte şi trupul cu aceiaşi viață. Duhul zdrobit, simțurile pocăite şi lacrimile nu micşorează puterile ci le adaugă, fiindcă aduc sufletul la o stare îmbucurătoare.
Dumneata doreşti ca zdrobirea şi lacrimile să.nu le pierzi niciodată. E mai bine să doreşti, ca să domnească în dumneata întotdeauna duhul unei adânci smerenii. Fiindcă din ea vin şi zdrobirea şi lacrimile, din ea vine şi faptul că ele nu înfumurează, fiindcă vrăjmaşul vicleneşte în aşa fel, încât vrea să nască şi din aceasta iarba cea otrăvitoare.
În împletirea cu zdrobirea de sineți vin şi duhurile duhovniceşti. Adevărata zdrobire ştie să nu stânjenească o adevărată bucurie şi viețuieşte prieteneşte cu ea, chiar ascunzindu-se întrucâtva sub ea.
Dar cum stai cu prețuirea de sine? Ia, sau ține întotdeauna sabia smereniei şi nimicniciei şi taie fără milă capul celui dintîi răufăcător de-al nostru.
362. Ia aminte la tine însuți şi te lămureşte, sau mai bine-zis să-ți spun din nou ceea ce am grăit. Propăşirea în viața duhovnicească ajunge să fie semnată printr-o conştiință din ce în ce mai mare a netrebniciei proprii, în înțelesul deplin al acestui cuvânt, fără nici un fel de îngrădire; aşa încât de îndată ce te prețuieşti pe tine însuți, în orice privință ai face-o, ceva merge strâmb. şi e primejdios. Vrăjmaşul se va aşeza alături şi va începe să-şi întoarcă privirea în altă parte, iar în acest timp el îți va arunca o piatră în cale, de care te vei putea poticni. Sufletul care îşi dă preț sieşi este la fel ca cioara, care a scăpat brînza. Să-ți ajute Dumnezeu să te desăvârşeşti în a nu-ți vedea faptele şi ostenelile proprii. şi mai îngrijeşte-te să ai mai puține închipuiri în sufletul tău şi mai multe gânduri şi simțăminte. Mijlocul prin care se curmă curgerea închipuirilor este rugăciunea minții pe care ai început-o. Va veni o clipă, când vei simți că a stat curgerea lor, cum a stat şi curgerea sângelui la femeia din Evanghelie (Luc. 8,14).
363. Numai Dumnezeu şi sufletul iată monahul. Cum poți ajunge până aici? Cum vrei, numai să ajungi; fiindcă de îndată ce cineva nu este aşa, acela nici nu este monah. Dar oricât de greu ar fi

aceasta, vine duhul râvnei şi împrăştie toate spaimele. Acest duh nu poate fi stăvilit. El se află, este primit de inimă şi pricinuieşte mari răsturnări înăuntru. De aici se trage obârşia tuturor monahilor adevărali! Ca să spunem mai drept, monahii nu se fac ei singuri monahi. Sunt naturi liniştite dar care nu sunt vrednice de nevoințele cele aspre ale lepădării de sine. Pentru unii ca aceştia, este mai potrivit să trăiască smerit, în simplitatea inimii, făcând bine şi ajutând oricui care este în nevoie.

DESPRE ÎNŞELARE

364. Nu trebuie să-ți fie teamă de înşelare. Aceasta năpădeşte peste cei ce se mândresc, care încep să cugete în sinea lor că îndată ce le-a pătruns căldura în inimă au şi ajuns la capătul desăvârşirii. Pe când aceasta e numai începutul, care nici el nu este temeinic. Fiindcă atât căldura cât şi împăcarea inimii pot fi şi fireşti, un rod al concentrării atenției. Trebuie însă să ne ostenim mereu, să aşteptăm mereu, până când ceea ce este firesc va fi înlocuit cu ceea ce vine din dar. În orice caz, mai bine decât orice, este să nu socotim niciodată că am atins ceva, ci întotdeauna să ne vedem săraci, goi, orbi şi netrebnici.
365. Săvârşirea meşteşugită a rugăciunii lui Iisus apare odată cu Grigorie Sinaitul în veacul al XIII-lea şi în cele după acela. Până atunci n-a fost vorba. şi atunci să judecăm, dacă este cazul să tipărim ceva în acest sens? De altminteri, îți spun de mai înainte, că mi-a venit şi mie ideea aceasta, să dau drumul acelor articole, în care se spune despre toate acestea şi să termin culegerea cu Simeon Teologul.
Ca să facem rugăciunea lui Iisus, aşa cum ne deprindem cu toții ca s-o facem, este un lucru bun. Prin mănăstiri, acest lucru se cere ca o datorie: Dacă această lucrare ar fi fost primejdioasă ar mai fi impusă? Primejdioasă este săvârşirea aceea nemeşteşugită, care s-a născocit şi s-a adăugat în această rugăciune. Ea îi aruncă pe unii în înşelarea închipuirilor, iar pe unii, e ciudat s-o spui, într-o neîncetată stare de poftă trupească. De aceea, nu trebuie să dăm asemenea sfat şi să-i oprim pe acei ce săvârşesc în acest chip. Pe câtă vreme, ca să chemăm numele cel prea dulce al Domnului în simplitatea inimii, trebuie să-i sfătuim pe toți să facă aşa şi pe toți înclinăm spre această lucrare.
366. Dar dacă cineva, care nu are rugăciunea, se sileşte pe sine însuşi spre rugăciune, ca să primească anume rugăciunea harică, iar spre smerita cugetare, spre dragoste şi spre paza celorlalte porunci ale Domnului nu se străduieşte, atunci la cererea lui i se dă rugăciunea harică, şi ea uneori chiar îl umple de odihnă şi veselie, dar cu obiceiurile el se aseamănă aceluiaşi om cu care a fost asemenea şi mai înainte. Fiindcă el n-are blândețe, pentru că n-a căutat-o cu osteneală şi nu s-a pregătit să fie blând; nu are smerită cugetare, pentru că n-a cerut-o şi nu s-a străduit s-o dobândească; nu are dragoste pentru toți oamenii, pentru că n-a avut grijă de ea şi n-a căutat-o cu stăruință în cererile rugăciunilor sale. Fiecare din cei ce se nevoiesc şi se silesc chiar împotriva dorințelor inimii, spre rugăciune, trebuie să se străduiască în aceeaşi măsură şi spre dragoste şi blândețe şi spre toată răbdarea şi spre mărinimia sufletului său, şi, după cum este scris, acestea cu bucurie, şi în acelaşi chip să se silească spre micire, în înțelesul ca să se socotească cel mai rău şi mai mic dintre toți, să nu vorbească despre cele ce nu sunt de folos, ci să învețe pururea din

cuvintele Domnului şi ele să le rostească cu gura şi cu inima. Mai trebuie să se străduiască şi să nu se aprindă de mînie, după cum s-a zis: "orice amărăciune şi supărare şi mânie şi izbucnire şi defăimare să piară de la voi, împreună cu orice răutate" (Efes. 4, 31).
Pentru că în felul acesta Domnul, văzând bunăvoința omului, să-i dea fără osteneală şi cu înlesnire să săvârşească tot ceea ce mai înainte abia putea să păstreze prin mare silință, din pricina păcatului care dăinuieşte într-însul. şi toate aceste începuturi de fapte bune se vor preface pentru el într-un fel de natură proprie, pentru că în cele din urmă vine către el Domnul şi petrece într-însul şi împlineşte fără îndoială într-însul poruncile sale fără vreo osteneală umplându-l de roade duhovniceşti.
367. Dacă smerita cugetare şi dragostea, simplitatea şi bunătatea nu vor fi strâns unite cu rugăciunea, atunci însăşi rugăciunea, sau mai bine-zis, această față falsă a rugăciunii, nu poate aduce decât foarte puțin folos. şi aceasta o spunem nu numai de rugăciune, dar şi despre orice nevoință şi osteneală, despre fericire sau post, sau priveghere, sau cântare de psalmi, sau slujire, sau despre orice fel de lucrare, pe care o săvârşim pentru virtute. Dacă nu vom vedea în noi roadele iubirii, păcii, bucuriei, blândeței şi încă vom adăuga, ale smeritei cugetări, ale simplității, ale sincerității, ale credinței, atâta cât trebuie, ale mărinimiei sufleteşti, ale iubirii de prietenie atunci noi ne-am ostenit fără folos, pentru că de aceea ne ostenim ca să ne folosim de roade; dar când în noi nu se arată roadele iubirii, atunci fără îndoială lucrarea este zadarnică. Din care pricină astfel de oameni nu se deosebesc cu nimic de cele cinci fecioare nebune care, pentru că încă din viața de aici n-au avut în inimă untdelemnul duhovnicesc, adică lucrarea de împlinire duhovnicească în faptele bune înşirate mai sus, sunt numite nebune, şi într-un chip jalnic sunt lăsate pe dinafară de împărăteasca odaie de nuntă, nefolosindu-se prin nimic de nevoința fecioriei. Dar precum în lucrarea unei vii se pune toată grija şi toată osteneala în nădejdea roadelor şi, dacă nu sunt roade, lucrarea se dovedeşte zadarnică, tot astfel dacă nu vom vedea în noi, după lucrarea Duhului, roadele iubirii, păcii, bucuriei, tuturor celorlalte numărate de Apostol (Gal. 3, 22) şi nu le vom putea recunoaşte în noi cu toată gândirea şi după un cuvânt duhovnicesc, atunci se vor dovedi de prisos nevoința fecioriei, rugăciunile, cântările de psalmi, postul şi privegherea. Toate aceste osteneli şi nevoința sufletească şi trupească trebuie să se săvârşească, cum am spus noi, în nădejdea dobândirii roadelor duhovniceşti; iar roada adusă de fapte bune, este bucurie duhovnicească plină de mulțumire nestricăcioasă, pricinuită în chip negrăit de Duhul, în inimile celor credincioşi şi smeriți. Din care pricină ostenelile şi nevoințele trebuie să fie socotite cum sunt într-adevăr, drept osteneli şi nevoințe, iar roadele drept roade. Dar dacă cineva din pricina unei conştiințe sărace, îşi va socoti lucrarea şi nevoința drept roade ale Duhului, atunci se dovedeşte că el se înşală în chip vădit, înşelându-se pe sine însuşi, iar printr-o asemenea părere se lipseşte de roadele mari ale Duhului.
368. Adevăratul început al rugăciunii este căldura inimii, care arde patimile, care face loc bucuriei şi mângâierii în inimă, printr-o iubire neclătinată şi care întăreşte inima printr-o adeverire neîndoioasă. Tot ce pătrunde în suflet, spun Părinții, fie că vine prin simțire, sau în chip duhovnicesc, dacă inima se îndoieşte de el, neprimindu-l nu este de la Dumnezeu, ci e trimis de vrăjmaşul. Când de asemenea vei vedea că mintea îți este trasă în afară sau în sus, de o oarecare putere nevăzută, nu-i da crezare şi nu-i îngădui să fie trasă, ci sileşte-o îndată spre lucrarea ei. Ce este de la Dumnezeu vine de la sine, spune Sfântul Isaac Sirul, atunci când nici nu bănuieşti. Cu

toate că vrăjmaşul încearcă să înfăţişeze ceva duhovnicesc înlăuntrul coapselor, în chip nălucitor, punând în faţă una în locul alteia, în locul căldurii aducând o ardere fără rânduială, în locul veseliei trezind o bucurie dobitocească şi o dulceaţă umedă şi cu toate că izbuteşte să se acopere în dosul acestor înşelări faţă de cei neîncercaţi, totuşi timpul, experienţa şi simţirea, de obicei îl dezvăluie tuturor celor cărora le sunt ştiute cursele lui cele rele. "Gustul deosebeşte mîncarea", spune Scriptura. Tot astfel, gustul duhovnicesc arată totul lămurit, cum este în realitate fără să cadă pradă înşelării.

369. Iată care este lupta gândurilor! Dumneata ai auzit anumite cuvântări deşarte: ele ţi s-au întipărit în memorie. Vrăjmaşul ia aceste întipăriri ale memoriei şi din ele urzeşte o plasă în faţa ochilor minţii ca să-ţi încurce mintea într-însa. În asemenea cazuri, tu coboară-te în inimă, întorcându-ţi ochii de la acele desfăşurăări nălucitoare ale vrăjmaşului şi cheamă-l acolo pe Domnul.

370. Pentru ca să propăşeşti în rugăciune şi să scapi de înţelegere, este de trebuinţă lepădarea de sine, care te învaţă să nu cauţi în rugăciune nimic altceva decât luarea aminte. Atunci nevoinţa rugăciunii se va simplifica şi se va uşura; se vor uşura şi ispitele, care totuşi întovărăşesc întotdeauna nevoinţa. Dar dacă cineva caută să descopere în sine, mai înainte de vreme, vreo lucrare a rugăciunii inimii, "unul ca acela - spune Prea Cuviosul Nil Sorschi, în acelaşi glas şi cu alţi Sfinţi Părinţi - este lăsat în voia ispitelor grele, mai presus de puteri, celor din partea demonilor". O asemenea lucrare are la temelie totdeauna o înălţare a minţii şi o preamărire de sine, care a luat înfăţişarea de osârdie, de râvnă.

371. Unii susţin cu tărie că din exerciţiul ce se face în legătură cu rugăciunea lui Iisus, totdeauna sau aproape totdeauna urmează înşelarea şi ei opresc cu multă putere îndeletnicirea cu această rugăciune.

Cine îşi însuşeşte un asemenea gând şi o asemenea oprelişte, săvârşeşte o mare hulă împotriva lui Dumnezeu, în care e cuprinsă o înşelare vrednică de multă milă. Domnul nostru Iisus Hristos este unicul nostru izvor de mântuire, este unicul mijloc pentru mântuirea noastră; numele Lui omenesc a împrumutat din dumnezeirea Lui o putere nemărginită, atotsfântă pentru a ne mântui; cum deci această putere, care lucrează spre mântuire, această,unică putere care ne dă mântuirea se poate strica în sine şi poate lucra spre pierzare? Aşa ceva este fără înţeles! Este o amară absurditate, hulitoare de Dumnezeu şi pierzătoare de suflet! Cei ce şi-au însuşit un asemenea chip al gândurilor, tocmai ei se află în înşelarea drăcească, înşelaţi de raţiunea cea cu nume mincinos, care purcede de la satan.

Cercetează toate scrierile sfinte şi vei vedea că peste tot este preamărit şi proslăvit numele Domnului, este înălţată puterea Lui, care este mântuitoare pentru oameni. Cercetează scrierile Sfinţilor Părinţi şi vei vedea că toţi fără o abatere, sfătuiesc şi ne poruncesc să ne îndeletnicim cu rugăciunea lui Iisus; o numesc armă, decât care alta mai puternică nu este în cer, nici pe pământ; o numesc că este dată de Dumnezeu, că este o moştenire, care nu se mai ia înapoi, un testament al Celui ce este şi Dumnezeu şi om; un testament definitiv şi mai mult decât toate, că este o mângâiere plină de iubire şi plină de dulceaţă, un zălog vrednic de crezare. În sfârşit, întoarce-te către Biserica drept slăvitoare a Răsăritului, care este după lege, şi vei vedea că ea a rânduit pentru toţi fiii ei neştiutori de carte - atât pentru călugări cât şi pentru mireni - ca să înlocuiască psalmodia şi rugăciunea cea glăsuită, ce se citeşte în pravila de chilie, prin rugăciunea lui Iisus. şi atunci, faţă de

mărturisirile Sf. Scripturi şi ale Sfinţilor Părinţi, în faţa legiuirilor Bisericii cea a toată lumea, privitoare la rugăciunea lui Iisus, ce mai poate însemna învăţătura unor orbi ce grăiesc împotrivă, ce se proslăvesc şi sunt proslăviţi de alţi orbi asemenea lor?
372. Nebunia se poate pricinui prin rugăciunea lui Iisus numai atunci, când săvârşind această rugăciune, nu ne-am lepădat de unele pofte şi năravuri decăzute, pe care conştiinţa le osândeşte. În acest timp, înlăuntru se petrece o dezbinare adâncă, care alungă orice din inimă. De aici mintea se poate zdruncina, iar priceperea se poate învălmăşi şi încurca deplin.
Cuvântul dumitale, la început, vorbeşte despre un mic foc. Ce este aceasta? Când va da Dumnezeu, atunci îl vei şi înţelege. Atâta timp cât încă n-ai gustat din dulceaţa mierii, nu poţi cunoaşte ce este această dulceaţă. Tot astfel este şi aici! ţi se va descoperi printr-o necurmată trăire în faţa lui Dumnezeu.
373. Se zice că rugăciunea minţii te va mântui, dar rugăciunea minţii ea însăşi are o mare nevoie de un povăţuitor, atâta vreme cât ea este în stadiul de lucrătoare sau ostenitoare. Tocmai în această vreme se săvârşeşte rugăciunea lui Iisus fără o mână iscusită care s-o conducă, iar cei mai mulţi se şi abat din cale.
374. Dar înşelarea, văzută de mulţi în urmările ei vădite, trebuie să fie cunoscută, ajunsă chiar în rădăcina ei; în gândul cel mincinos, care slujeşte drept tocmai temei al tuturor rătăcirilor cu privire la stările sufleteşti cele pline de neajunsuri. În gândul cel mincinos al minţii stă de mai înainte întregul trup al înşelăciunii, aşa cum într-un grăunte se află planta, care trebuie să crescă din el, după ce va fi sădită în pământ.
375. Cel ce păstrează mereu plânsul cel zdrobit, la rugăciune, are o mare armă împotriva vrăjmaşilor, care-l fereşte să cadă în părerea de sine cea care i-ar veni din pricina bucuriei dată prin rugăciune. Cel ce va păstra această, "bucurie - tristeţe", va scăpa de orice rău. Rugăciunea adevărată, neînşelătoare este aceia în care căldura, împreună cu rugăciunea lui Iisus, introduce un foc înlăuntrul inimii noastre şi arde patimile ca pe nişte spini. Ea, prin veselia şi pacea ei, luminează sufletul şi nu vine din partea dreaptă sau din partea stângă; nici chiar din cele de sus, ci se înfăţişează de-a dreptul din inimă, ca un izvor de apă, din Duhul cel dătător de viaţă. Aceasta s-o iubeşti şi s-o râvneşti şi ca s-o aduni în inima ta, păstrează-ţi mintea întotdeauna fără închipuiri. Cu ea să nu-ţi fie frică de nimic, căci Acela, Care a spus: "Îndrăzniţi, Eu sunt; nu vă temeţi", El însuşi e cu noi. Cel ce rânduindu-se asftel, trăieşte drept şi fără prihană, e străin de dorinţa de a fi pe placul oamenilor, şi de îngâmfare, acela va sta şi nu va suferi nici o vătămare, chiar de s-ar ridica împotriva lui tot legheonul de draci, şi ar aduce asupra lui ispite fără număr.
376. Ei, cei ce râvnesc o viaţă duhovnicească, scrie Speranschi, încep cu "Doamne miluieşte", dar şi la aceştia ca şi la noi, râvna repede se curmă. Focul, odată însă aprins, arde singur şi nimeni nu ştie cu ce se hrăneşte acolo. Tocmai aici e taina. Găseşti din nou pe "Doamne miluieşte" în gândurile tale, doar în clipa când te vei întoarce iar în sinea ta.
Cuvintele acestei rugăciuni sunt: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă". Focul despre care s-a amintit nu se aprinde cu uşurinţă, ci după osteneli vădite, când se va aprinde căldura în inimă care mereu se întăreşte şi se înflăcărează în vremea rugăciunii mintale. O rugăciune adâncită către Dumnezeu, trezeşte căldura. Părinţii cei încercaţi deosebesc răspicat: o căldură

trupească, simplă, ce vine în urma concentrării puterilor către inimă, prin luarea aminte şi încordare şi o căldură trupească, desfrânată, care uneori este altoită şi întreținută de vrăjmaş, precum şi o căldură duhovnicească, trează şi curată. Aceasta, şi ea este de două feluri: firească, în urma unirii minții cu inima, şi harică. Experiența ne învață să le deosebim pe fiecare dintre ele. Această căldură duhovnicească e plină de dulceață şi este de dorit să fie întreținută, atât pentru însăşi dulceața aceasta, cât şi pentru că ea comunică o bună stare, o bună rânduială tuturor celor lăuntrice. Dar cel ce se străduieşte anume să întrețină şi să întărească această căldură numai pentru acea dulceață, acela va creşte în sine însuşi o duhovnicească iubire de plăceri. De aceea, cei treji se încordează, trecând cu vederea această dulceață ca să se statornicească numai în ceea ce este în sine, starea noastră înaintea lui Dumnezeu, cu o deplină credincioşie, ca şi cum s-ar aşeza în mâinile Lui; iar cît despre dulceață, care iese din căldură, nu se sprijină pe ea, şi nu-şi țintuiesc atenția asupra ei. Se poate însă întâmpla ca tu să te lipseşti de ea cu toată luarea aminte, şi, odihnindu-te într-însa, ca într-o caldă linişte sau îmbrăcăminte, s-o întreții numai pe ea, fără să-ți țintuieşti gândurile mai sus. Misticii n-au mers mai departe; la ei tocmai această stare e socotită înaltă; aici este desăvârşită lipsa de înțelegere, scufundată în nu ştiu ce vid. Aceasta este starea de contemplare a misticilor.

377. Nu te înşela cu dulcețurile lăuntrice, fără cruce, ele sunt lipsite de temei şi sunt primejdioase. Socoteşte pe tot omul mai bun decât tine. Fără acest gând, dacă cineva ar face minuni, este departe de Dumnezeu.

378. Mă întrebi pentru ce se întâmplă înşelarea în vremea când săvârşeşte cineva rugăciunea lui Iisus? Ea se întâmplă nu din pricina ei, ci din felul cum se săvârşeşte, tocmai din pricina felului despre care se scrie în Filocalie. Acel fel trebuieşte îndeplinit numai împreună cu îndrumător, care cunoaşte această lucrare, şi studiat în fața ochilor lui. Dar cine se va apuca singur de această lucrare, călăuzit numai de simpla ei descriere, acela nu poate ocoli înşelarea. Acolo este descrisă numai singura trăsătură din afara lucrării, dar ceea ce este de adăugat de stareț, care vede ceea ce este de trebuință pentru îndeplinirea rânduielii lăuntrice, asta nu se află acolo. Cel ce trece printr-o asemenea lucrare fără un povățuitor, care să fie de față, rămâne în chip firesc numai lucrarea din afară, îndeplinind cu străşnicie ceea ce i se porunceşte referitor la poziția trupului, la respirație şi la privirea în inimă. şi cum acest fel de metode pot duce în chip firesc până la un anumit punct, către concentrarea atenției şi către căldură, atunci acela neavând un povățuitor, care să-i spună cu o dreaptă hotărâre cât preț are schimbarea ce se petrece într-însul, ajunge la gândul că a aflat ceea ce a căutat, cu alte cuvinte că l-a luminat darul, în timp ce el nu este; şi începe să-şi închipuie că el are darul, neavându-l. Tocmai aceasta este înşelarea, care mai târziu va schimba tot cursul următor al vieții lăuntrice. Iată pentru ce vedem astăzi, că stareții sfătuiesc să nu te apuci deloc de asemenea metode din pricina primejdiilor pe care le scot în cale. Prin ele înşile nu pot da nimic în legătură cu darul, fiindcă darul nu se leagă prin nimic din cele din afară, ci se pogoară numai asupra rânduielii lăuntrice. O rânduială lăuntrică cuviincioasă va atrage şi fără ele lucrarea darului. Această rânduială este ca în timpul rugăciunii lui Iisus, să trăieşti în prezența lui Iisus, să încălzeşti simțăminte de evlavie şi frica lui Dumnezeu, să nu-ți faci nici o îngăduință, să asculți totdeauna şi în toate de conştiința ta şi să o păzeşti nepătată şi paşnică şi să o predai întreagă viață - şi cea lăuntrică şi cea din afară - în mâinile Domnului. Din aceste stihii duhovniceşti, darul lui Dumnezeu venind la

vremea sa, topindu-se într-o singură putere, aprinde focul duhovnicesc al prezenţei darului în inimă. Pe această cale, e greu să cazi în vreo părere. Dar chiar şi aşa e mai bine să ai un povăţuitor, care să fie de faţă şi să audă glasul. Fiindcă aceşti doi descoperă ceea ce este înlăuntru.

379. Cititorul va găsi în Filocalie, în cuvântul lui Simion Noul Teolog, vorbindu-se despre trei chipuri de rugăciune, în cuvântul lui Nichifor Mohanul şi în scrierea lui Xantopolis - o îndrumare spre introducerea minţii în chip meşteşugit în inimă cu ajutorul respiraţiei fireşti; cu alte cuvinte, despre mecanismul care mijloceşte atingerea rugăciunii minţii. Această învăţătură a Părinţilor i-a încurcat şi îi încurcă pe mulţi cititori, când de fapt nici nu-i nimic care să-i încurce. Îi sfătuim pe fraţii noştri iubiţi să nu caute să descopere în sinea lor acest mecanism, dacă el nu se va descoperi de la sine. şi mulţi voind să-l cunoască prin experienţă, şi-au vătămat plămânii şi nu au ajuns la nici un rezultat. Miezul chestiunii stă în faptul ca să uneşti mintea cu inima în timpul rugăciunii, iar acest lucru îl săvârşeşte darul lui Dumnezeu. Mecanismul amintit este pe deplin înlocuit printr-o negrăbită rostire a rugăciunii, printr-o scurtă pauză după fiecare rugăciune, printr-o respiraţie liniştită şi înceată, prin închiderea minţii în cuvintele rugăciunii. Prin mijlocirea acestor ajutoare, noi putem câştiga uşor luarea aminte într-un anumit grad. Inima începe să consimtă foarte repede la atenţia minţii în vremea rugăciunii. Consimţirea inimii la minte începe să treacă încetul cu încetul la unirea minţii cu inima; şi mecanismul propus de Părinţi, se va descoperi de la sine. Toate mijloacele mecanice, care au un caracter material, sunt propuse de Părinţi cu unicul scop .ca să ajute la atingerea mai uşoară şi mai grabnică a luării aminte în vremea rugăciunii, iar nu ca ceva material. Însuşirea cea mai de căpetenie trebuincioasă rugăciunii este atenţia. Fără luare aminte nu este rugăciunea. Adevărata atenţie harică apare din omorârea inimii faţă de lume. Ajutoarele rămân întotdeauna numai ajutoare. Unirea minţii cu inima este unirea gândurilor duhovniceşti ale minţii cu simţirile duhovniceşti ale inimii.

380. "Trei lucruri ţi se cade să le păzeşti mai înainte de orice lucru, spune Simeon Noul Teolog: lipsa de grijă pentru toate, chiar în cele binecuvântate, iar nu numai în cele nebinecuvântate şi deşarte, sau altfel zis, să te omori faţă de toate - conştiinţa curată în toate în aşa fel încât ea să nu te învinuiască cu totul în nimic, - şi desăvârşita nepătimire, pentru ca gândul tău să nu se încline spre nici un lucru lumesc. Stai cu luare aminte înlăuntrul tău (nu în cap, ci în inimă)".

Odată cu aceasta Sfântul Simeon arată unele metode din afară, care îi amintesc pe unii şi-i abate de la lucrare, iar altora le strâmbă iarăşi lucrarea. Cum însă aceste metode, din pricina lipsei de povăţuitori, pot fi însoţite de urmări care să nu fie bune şi cum, în acelaşi timp, ele nu dau în esenţă, nimic altceva, decât un ajutor din afară pentru lucrarea dinlăuntru, noi le trecem cu vederea.

Esenţa lucrării este dobândirea deprinderii de a sta cu mintea în inimă, în această inimă simţită, dar nu în chip simţit.

Trebuie coborîtă mintea din cap în inimă şi aşezată acolo sau, cum a spus cineva din stareţi, să unim mintea cu inima.

Cum putem ajunge aici? Caută şi vei afla. Mai lesne putem ajunge prin umblarea înaintea Domnului şi osteneala rugăciunii şi îndeosebi prin mergerea la biserică.

Dar trebuie să ținem minte, că din partea noastră nu vine decât osteneala, iar însăşi lucrarea, adică unirea minții cu inima, este darul harului, care se dă când şi cum vrea Domnul. Pilda cea mai bună este Maxim Causocalivitul.
381. Să nu te rătăceşti, să nu te opreşti la unele metode din afară, în vremea rugăciunii lui Iisus, cea care o faci cu mintea.
Pentru unii, ele sunt de trebuință, dar pentru dumneata nu-ți mai este de trebuință. A trecut vremea lor. Locul inimii, despre care se vorbeşte acolo, tu fără îndoială, îl ştii. De celelalte nu te atinge. Lucrarea lui Dumnezeu e simplă, rugăciunea este vorbirea fiilor cu Tatăl lor, fără nici un fel de adăugiri. Domnul să te înțelepțească pentru mântuire.
Cine n-a găsit încă drumul înlăuntrul său, pentru aceasta, umblarea în pelerinaj pe la locurile sfinte, îi este de ajutor, dar cine 1la găsit, pentru acela, ele sunt dăunătoare, fiindcă îl scot din centru în afară. Dumneata săvârşeşte-te, acum în petrecerea lăuntrică, iar pe cea din afară las-o.
382. Pentru cel ce a primit şi şi-a însuşit o nenorocită prejudecată împotriva rugăciunii lui Iisus, fără să fie câtuşi de pulin familiarizat cu ea printr-o exercitare dreaptă îndelungată, ar fi mult mai prudent, mult mai ferit de primejdii să se păzească de judecarea ei, să-şi recunoască o totală necunoştință cu privire la această sfințită nevoință, decât să-şi ia obligația unei predici împotriva îndeletnicirii cu rugăciunea lui Iisus, decât să spună sus şi tare, că această rugăciune a tot sfântă, slujeşte drept pricină înşelării drăceşti şi pierzării sufleteşti. Pentru prevenirea lor, găsesc necesar să spun, că hula împotriva rugăciunii ce cuprinde numele lui Iisus, că atribuirea unei lucrări vătămătoare acestui nume este deopotrivă cu hula pe care au rostit-o fariseii împotriva minunilor săvârşite de Domnul.
Lucrarea intelectuală a unui ignorant hulitor de Dumnezeu, îndreptată împotriva rugăciunii lui Iisus, are întreg caracterul unei lucrări intelectuale făcute de un eretic.
383. Dumneata citeşti Filocalia. E bine. Vezi, ca nu cumva să te încurci în cuvintele lui Ignatie şi Calist, Grigorie Sinaitul şi Nichifor. Caută, poate vei afla la cineva viața Sfântului Paisie de la Neamț. Acolo se cuprind predosloviile la unele cuvinte din Filocalie, alcătuite de stareţul Vasile. Aceste cuvinte limpezesc mult însemnătatea mecanismului în facerea rugăciunii lui Iisus. Ele îți vor ajuta şi dumitale să înțelegi toate aşa cum se cuvine. Eu ți-am mai amintit, că pentru dumneata nu e nevoie de acel mecanism. Ceea ce aceasta poate da, dumneata ai deja, lucrarea în care ai fost chemat. Să nu ajungi la cugetarea nedreaptă, că lucrarea rugăciunii dumitale de acum s-a curmat. Creşterea rugăăciunii nu are sfârşit. Dacă se opreşte această creştere, înseamnă că se opreşte viața. Să te ferească Dumnezeu şi să te miluiască! De se poate oare ieşi din starea cuvenită, iar în schimbul stării însăşi, să-ți îngădui numai amintirea ei, apoi de aceasta Doamne păzeşte!
Simți răspândirea gândurilor: fereşte-te! Aceasta este foarte primejdioasă. Vrăjmaşul vrea să te mâne într-o vizuină şi acolo să te omoare. Gândurile încep să rătăcească din pricina micşorării în ce priveşte frica şi din pricina răcirii inimii. Iar răcirea inimii are multe pricini. Principala, este mulțumirea de sine şi părerea de sine. Acestea sunt foarte înrudite cu dumneata. Caută de te păzeşte şi grăbeşte-te să-ți recapeți frica lui Dumnezeu şi să-ți încălzeşti inima.
384. Toate scrierile Părinților greci sunt vrednice de o adâncă cinste pentru darul şi pentru înțelegerea duhovnicească, care trăieşte în ele şi respiră din ele din belşug; dar ele sunt scrieri.

Scrierile Părinților ruşi, după deosebita limpezime şi simplitate cu care sunt expuse, după marea apropiere de noi cu privire la vreme, sunt mai accesibile nouă decât scrierile luminătorilor greci. Mai ales, scrierile stareţului Vasile, este cu putinţă şi trebuie să fie recunoscute drept cartea cea dintâi către care este de trebuinţă să se îndrepte în vremea noastră, cel ce vrea să se ocupe cu succes de rugăciunea lui Iisus. Tocmai aici stă însemnătatea ei. Stareţul şi-a numit scrierile Predoslovii, Înainte Cuvântări, sau astfel de scrieri care să te pregătească spre citirea Părinţilor greci.
385. Nu fără temei stările sufleteşti ale călugărilor, care respingând îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus şi în genere, lucrarea minţii, se mulţumesc numai cu rugăciunea cea din afară, adică, cu participarea regulată la slujbele bisericeşti şi cu regulata îndeplinire a pravilei din chilie, care alcătuită numai din cântări de psalmi şi din rugăciuni verbale, spuse cu gura în auz, - nu fără temei - zic, stările sufleteşti ale unor astfel de călugări sunt puse în rândul înşelărilor de sine, în rândul amăgirilor. Ele nu pot scăpa de "părere", cum o lămureşte aceasta Stareţul Vasilie, de care am amintit, în predoslovia de la cartea Sfântului Grigorie Sinaitul, bizuindu-se mai ales pe scrierile prea cuvioşilor, ale acestui Grigorie şi ale lui Simeon Noul Teolog. Semnul "părerii" furişate se dă pe faţă în nevoitori atunci când ei cred că duc o viaţă cu luare aminte şi când deseori din mândrie îi dispreţuiesc pe alţii. Rugăciunea făcută cu gura şi în auz, numai atunci este aducătoare de roadă, când este întovărăşită de luarea aminte, ceea ce se întâmplă foarte rar, pentru că noi învăţăm să fim cu luare aminte îndeosebi prin rugăciunea lui Iisus.

ÎNVĂȚĂTURA STAREȚULUI PAISIE

DESPRE RUGĂCIUNEA LUI IISUS CE SE SĂVÂRŞEŞTE DE MINTE ÎN INIMĂ

Textul acesta este scos din lucrarea lui: S. Cetvericov, asupra lui Paisie, tradusă în româneşte de Patriarhul Nicodim, pag. 208 - 236, cap. II, partea IV: "Învăţătura stareţului Paisie, despre rugăciunea lui Iisus, care se săvârşeşte de minte în inimă". .

"Amintirea lui Iisus în inimă, fiind dulce, curată şi neîncetată, scoate la iveală o luminare negrăită".
Sf. Marcu, Mitrop. Efesului.

Învăţătura Stareţului Paisie despre rugăciunea lui Iisus, ca şi învăţătura lui despre monahism, este strâns legată în această privinţă de învăţătorul şi prietenul său, Schimonahul Vasilie, despre rugăciunea lui Iisus, care este vădită de el în predosloviile cărţilor Sfântului Grigorie Sinaitul, Fericitul Filotei Sinaitul şi Fericitul Isihie Ierusalimiteanul.
Stareţul Vasilie îşi începe predoslovia la cartea Sfântului Grigorie, arătând părerea greşită a celor ce cred că lucrarea minţii este potrivită numai celor desăvârşiţi, care au ajuns la nepătimire şi sfinţenie. Cei ce se gândesc astfel; îşi mărginesc rugăciunea numai la o îndeletnicire din afară a cântărilor de Psalmi, a troparelor, a canoanelor, fără să înţeleagă că o astfel de rugăciune din afară ne este dată de

Sfinții Părinți numai ca ceva vremelnic, având în vedere neputința şi pruncia minții noastre, în scopul ca noi, desăvârşindu-ne treptat, să ne ridicăm pe treptele lucrării minții şi să nu rămânem nicidecum la rugăciunea cea din afară.

După cuvintele Sfântului Grigorie, numai pruncii se pot gândi că, săvârşind rugăciunea din afară cu gura, săvârşesc un lucru mare, şi mângâindu-se cu cantitatea celor citite, îl cultivă pe fariseul cel dinlăuntru.

După cuvintele Sfântului Simebn Noul Teolog, acela care se mărgineşte la săvârşirea din afară a rugăciunii, nu poate ajunge la pacea lăuntrică, şi să propăşească în virtute, fiindc,ă el este asemenea cu cel ce duce război cu vrăjmaşii într-o noapte întunecoasă; el aude glasurile vrăjmaşilor, primeşte răni de la ei, dar nu vede lămurit cine sunt ei, de unde au venit, cum şi pentru ce se luptă cu dânsul?

După cuvintele Sfântului Isaac Sirul şi ale Prea Cuviosului Nil Sorschi, dacă cineva ar vrea să abată năvala vrăjmaşilor şi să stea împotriva vreunei patimi sau vreunui gând viclean numai cu rugăciunea din afară şi cu simțirile din afară, acela s-ar dovedi repede înfrânt de mai multe ori: fiindcă demonii - biruindu-l în luptă - şi apoi supuindu-i-se din nou de bunăvoie îşi bat joc de el şi îl îndeamnă spre slava deşartă şi spre încrederea în sine, ridicându-l chiar şi la treapta de învățător şi păstor de oi.

Din cele spuse, se poate vedea tăria şi credința în ce este atât rugăciunea minții cât şi rugăciunea din afară. Nu trebuie să socotim că Sfinții Părinți, atunci când ne opresc de la rugăciune fără măsură ce se face pe din afară şi când se îndreaptă spre rugăciunea minții, nimicesc prin aceasta rugăciunea din afară. În nici un chip! Fiindcă toate lucrările sfinte ale Bisericii sunt statornicite într-însa de Sfântul Duh, şi toate pricinuiesc taina întrupării lui Dumnezeu Cuvântul. şi nu este nimic omenesc în rânduielile Bisericii, ci totul este lucrarea darului lui Dumnezeu, ce nu creşte prin vrednicia noastră şi nu se micşorează prin păcatele noastre. Dar cum noi nu vorbim despre cele ale tipicului Sfintei Biserici, ci despre pravila deosebită şi viețuirea în parte a fiecărui dintre monahi, adică despre rugăciunea minții, ca despre o asemenea lucrare, care de obicei trage către sine darul Sfântului Duh prin râvna şi prin inima dreaptă, iar nu numai prin cuvinte, ce se rostesc fără luare aminte cu gura şi cu limba. şi cu această lucrare mintală se poate îndeletnici cu înțelepciunea nu numai cel desăvârşit, ci chiar şi orice nou începător şi pătimaş, păzindu-şi inima.

şi de aceia Sfântul Grigorie Sinaitul, ca unul care a cercetat şi judecat mai mult decât oricine şi până în cele mai subțiri amănunte, prin darul Sfântului Duh, care trăia în el, - viețile şi scrierile şi nevoințele duhovniceşti ale tuturor sfinților -, ne porunceşte să punem toată stăruința în rugăciunea minții.

Tot astfel şi Sfântul Simeon al Tesalonicului, porunceşte şi-i sfătuieşte pe arhierei şi pe preoți şi pe monahi, şi pe mireni să rostească această sfințită rugăciune în orice vreme şi în orice ceas, s-o spună ca şi cum ar fi răsuflarea, fiincă nu este o armă mai tare nici pe pământ, nici în cer, spune el împreună cu Sfinții Apostoli, decât numele lui Iisus Hristos.

şi să mai ştii, bunule ostenitor al acestei sfințite lucrări, că învățătorii şi nenumărații lucrători ai acestei lucrări, n-au trăit numai în pustie şi în sihăstrie singuratici, ci în cele mai mari lavre şi oraşe.

De pildă, Sfințitul Patriarh Fotie, ridicat în scaunul de Patriarh din slujba de senator, care nefiind monah, a învățat lucrarea minții, se afla pe locul său înalt şi a propăşit în aşa măsură într-însa, încât

- după cuvintele Sfântului Simeon Tesaloniceanul - faţa lui era luminată de darul Sfântului Duh, ca un al doilea Moise.

După cuvintele aceluiaşi Sfânt Simeon, Patriarhul Fotie, precum şi Sfinţii Ignatie şi Calist, pe când erau ei patriarhi ai aceluiaşi ţarigrad, atunci şi-au scris cărţile despre această lucrare lăuntrică.

Aşadar, dacă tu vorbind împotriva rugăciunii minţii vei spune că nu eşti trăitor în pustie, ca să te îndeletniceşti cu această lucrare, atunci te vor învinui: patriarhul Calist, care a învăţat lucrarea minţii trecând prin slujba de bucătar într-o mare lavră din Athos şi patriarhul Fotie, care fiind patriarh, a învăţat meşteşugul luării aminte a inimii.

Dacă tu te leneveşti să te îndeletniceşti cu trezvia minţii, dând vina pe ascultători, atunci tu eşti vrednic de mustrare în chip deosebit, fiindcă după cuvintele Sfântului Grigorie Sinaitul, nici pustia, nici singurătatea nu sunt atât de folositoare în vremea acestei lucrări ca o ascultare înţeleaptă. Dacă vei spune că n-ai un învăţător, care să te înveţe această lucrare, vei vedea că însuşi Domnul îţi porunceşte să te înveţi din Sfânta Scriptură, spunând: "Cercetaţi Scripturile şi în ele veţi găsi viaţa veşnică". Dacă tu te tulburi, negăsind un loc liniştit, te tăgăduieşte Sfântul Petru Damaschinul, care spune: ,;Începutul mântuirii omului stă în faptul de a-şi lepăda dorinţele proprii şi de a îndeplini dorinţele şi înţelegerile lui Dumnezeu şi atunci în lumea întreagă nu se va găsi un lucru sau un loc de aşa fel care să-i poată pune piedici mântuirii". Dacă te tulbură cuvintele Sfântului Grigorie Sinaitul, care vorbeşte mult de înşelare, ce se întâmplă în vremea acestei lucrări, atunci acelaşi Sfânt Părinte te îndreaptă spunând: "Cheamă-L pe Dumnezeu, noi nu trebuie nici să ne temem, nici să ne îndoim. Fiindcă chiar dacă unii s-au stricat, vătămându-şi mintea, să şti că ei au suferit una ca aceasta din pricină că ei au început lucrarea singuri şi cu mintea înaltă. Dar dacă cineva caută pe Dumnezeu cu supunere, cu întrebare şi cu smerită cugetare, nu va suferi niciodată vreun rău prin darul lui Hristos. Fiindcă cel ce trăieşte drept şi fără prihană şi cel ce fuge de plăcerea de sine şi de înalta cugetare nu poate fi vătămat, după cuvintele Sfinţilor această lucrare, nu numai postul, ci şi foamea, desăvârşita mâncare şi va fi spre laudă grija lui deosebită de trup; fiindcă o vieţuire după măsură nu mai iscă aprinderea patimilor.

De acord cu această rânduială şi Sfântul Isaac spune: dacă îţi vei sili trupul tău slab mai presus de puterile lui, vei abate tulburarea asupra sufletului.

şi Sfântul Ioan Scărarul spune: am văzut pe acest vrăjmaş (pântecele) în tihnă şi dăruind minţii trezvia. şi în alt loc: l-am văzut topit de post şi aţâţând pofta, aceasta ca să nu ne punem nădejdea în noi înşine, ci în Dumnezeul cel viu.

Acelaşi lucru ne învaţă şi acea întâmplare, pe care o aminteşte prea cuviosul Nil: în chiar zilele acestea ale noastre a fost aflat în pustie un bătrân călugăr, care vreme de treizeci de ani a fost luptat de dracul desfrânării. şi părinţii au hotărât, că pricina acestui război al desfrâului n-a fost nici mândria, nici hrana, ci faptul că bătrânul nu era învăţat cu trezvia minţii, şi cu lupta împotriva războiurilor vrăjmaşe. Tocmai de aceea, Sfântul Maxim Mărturisitorul spune: dă-i trupului după puterea lui şi toată nevoinţa îndreapt-o spre lucrarea minţii. şi Sfîntul Diadoh: postul este vrednic de laudă numai prin sine însuşi, iar nu după Dumnezeu: scopul lui este să-i aducă pe doritori la curăţenie.

şi de aceea cei ce se nevoiesc în ale evlaviei nu se cuvine să se gândească cele înalte despre el, ci cu credinţă în Dumnezeu, să aşteptăm o ieşire din întocmirea noastră trupească. În nici un meşteşug, meşterii nu judecă rezultatul muncii din instrument, ci aşteaptă să se termine lucrul, ca să poată judeca meşteşugul după lucru.
Avînd o asemenea rânduială în hrană, nu-ţi pune toată nădejdea numai în post, ci postind cu măsură şi după putere, tinde spre lucrarea minţii. În felul acesta, tu vei putea scăpa şi de mândrie şi nu te vei scârbi de făpturile bune ale lui Dumnezeu, dându-i lui Dumnezeu laudă pentru toate.
Rugăciunea minţii este o armă puternică cu care nevoitorul îi biruie pe vrăjmaşii cei nevăzuţi.
Unii din Sfinţii Părinţi dau o regulă celor ce au intrat în monahism: odată cu înfăptuirea poruncilor lui Hristos să săvârşească o îndelungată cântare de psalmi, de canoane şi de tropare. Alţi Părinîi, învăţând cea mai subţire lucrare a raţiunii duhovniceşti, găsesc că pentru noi începătorii nu este de ajuns să petreacă numai într-o unică preocupare trupească, ci, predându-le odată cu îndeplinirea poruncilor lui Dumnezeu, cântarea şi citirea măsurată, stabilesc în locul îndelungatelor cântări de psalmi şi canoane, facerea rugăciunii minţii; adăugând la aceasta că, dacă Duhul Sfânt îi va cerceta prin lucrarea rugăciunii inimii, atunci fără cea mai mică îndoială, să se lase pravila din afară, căci o îndeplineşte rugăciunea lăuntrică.
Cei din a treia categorie, având o mare experienţă şi cunoştinţă în ce priveşte vieţile şi scrierile sfinţilor dar mai ales fiind luminaţi prin lucrarea şi înţelepciunea Sfântului Duh, statornicesc pentru noii începători învăţarea lucrării rugăciunii minţii în general, iar nu în parte, împărţind-o în două înfăţişări: lucrătoare şi contemplativă. Aceşti Părinţi poruncesc să avem toată grija pentru lucrarea minţii, dând cântării, puţină vreme, numai în ceasurile de plictiseală, căci după cuvintele lor, slujbele bisericeşti şi cântările de psalmi sunt lăsate tuturor creştinilor în genere, iar nu celor ce voiesc să se liniştească.
De altfel, şi pe calea îndelungatelor cântări de psalmi şi prin citirea canoanelor şi troparelor, putem ajunge într-o stare de propăşire, deşi cu multă încetineală şi cu mari osteneli: dar pe a doua cale mai bine şi mai uşor, iar pe a treia, mai repede decât pe orice altă cale şi, pe deasupra, cu mângâierea şi cu deasa venire a Sfântului Duh, care întăreşte şi linişteşte inima, mai ales când ea este plină de o stăruinţă sîrguincioasă şi de o bună dorinţă.
În măsura în care sfânta rugăciune a minţii se arată în paza poruncilor lui Dumnezeu şi izgoneşte pe draci şi patimile, în aceeaşi măsură, dimpotrivă, cel ce neglijează poruncile şi nu se îngrijeşte de rugăciunea minţii, dar se ocupă numai cu cântarea, este târât de patimi.
Călcarea poruncilor Domnului este luată în considerare la toţi totuna, dar apare în multe feluri, de pildă, cineva şi-a pus drept o regulă să nu calce poruncile, să nu se lase târât de vreo patimă, dar din unele împrejurări sau din pricina unei tulburări, sau din cauza curselor vrăjmaşului se întâmplă să-l ofenseze cineva, sau să-l osândească sau să se mânie, sau să se biruie de slava deşartă, sau să se certe şi să se îndreptăţească, sau să vorbească în deşert, sau să se mintă, sau să se îmbuibeze, sau să se îmbete, sau să se gândească la lucru spurcat, sau să săvârşească ceva asemănător.
Simţindu-se vinovat înaintea lui Dumnezeu, el începe să se învinovăţească pe sine imediat, şi să cadă cu pocăinţă înaintea lui Dumnezeu cu rugăciunea minţii ce porneşte din inimă, ca să-l ierte Dumnezeu şi să-i dea ajutor ca să nu mai cadă în asemenea greşeală.

şi în felul acesta el pune un început în paza poruncilor şi în păzirea inimii de atacurile rele ce vin în vremea rugăciunii, temându-se ca din pricina lor să nu piardă Împărăția Cerurilor.
Un altul însă trăieşte simplu, fără să-şi bată capul de cade sau stă şi crede că în vremea de acum nu există oameni care să păzească poruncile şi care să se teamă să le calce şi că orice om greşeşte înaintea lui Dumnezeu, cu voie, sau fără voie, şi că este vinovat în unele sau altele păcate subțiri sau patimi; şi de aceea el nu vrea să se păzească de ele, socotind că este un lucru cu neputință.
Socotindu-se răspunzător numai pentru preacurvie şi desfrâu, pentru crimă şi furt, pentru otrăvire şi păcatele asemănătoare şi înfrânându-se de ele, el îşi închipuie că stă. Către unul ca acesta se îndreaptă cuvintele Părinților: e mai bun cel ce cade şi se ridică, decât cel ce stă şi nu se pocăieşte.
Este vrednic de mirare, cum aceşti doi oameni, vinovați în unele şi aceleaşi păcate ce se săvârşesc în orice ceas, apar în chip felurit, înaintea lui Dumnezeu, ba cred că şi înaintea oamenilor duhovniceşti.
Unul nu cunoaşte deloc căderea şi scularea, cu toate că îl stăpânesc patimile; iar celălalt cade şi se ridică, biruie şi este biruit, se nevoieşte şi se osteneşte, nu vrea să răăspundă răului cu rău, dar nu se înfrânează din pricina vreunui obicei, ce stăruie să nu spună ceva rău, când este ofensat se întristează, dar, totuşi, se prihăneşte pe sine pentru că se întristează şi se căieşte de ace st lucru, sau, chiar dacă nu se întristează pentru ofensa primită, totuşi nici nu se bucură.
Toți cei ce se află într-o atare întocmire sufletească sunt potrivnici patimilor, nu vor să li se spună, se întristează şi se luptă. Dar Părinții au spus că orice lucru, pe care nu-l doreşte sufletul, rămâne numai pentru puțină vreme.
Vreau să mai spun câteva cuvinte despre cei ce-şi dezrădăcinează patimile. Sunt unii care se bucură, când primesc ocara, dar pentru că nădăjduiesc să aibă o răsplată. Un astfel de om, chiar dacă face parte din cei ce-şi dezrădăcinează patimile, totuşi, nu lucrează cu înțelepciune.
Un altul se bucură când primeşte ocara şi socoate că a fost vrednic s-o primească; căci el însuşi i-a dat prilej. Un asemenea om îşi dezrădăcinează patimile cu înțelepciune.
Un altul, în sfârşit, nu numai că se bucură atunci când este ocărât şi se socoate vinovat pe sine însuşi, ci se mai şi întristează pentru tulburarea celui care l-a ocărât. Să ne povățuiască Dumnezeu spre o astfel de întocmire sufletească!
Pentru o cunoaştere mai limpede a unei viețuiri sau altceva, vom mai spune următoarele: cel dintâi supunîndu-se legii îşi împlineşte numai cântarea. Iar cel de al doilea se sileşte spre lucrarea minții; are întotdeauna cu sine numele lui Iisus Hristos pentru distrugerea vrăjmaşului şi a patimilor.
Acela se bucură numai da că îşi isprăveşte cântarea. Iar acesta îi mulțumeşte lui Dumnezeu, dacă săvârşeşte rugăciunea în linişte, fără să se tulbure de gândurile rele. Acela doreşte cantitatea, acesta calitatea. La cel dintâi, care se grăbeşte să-şi împlinească o anumită cantitate de cântări, repede ia ființă o plăcută părere de sine, pe care bizuindu-se, hrăneşte şi-l creşte pe fariseul dinlăuntru, dacă nu ia aminte la sine. La cel de al doilea, care prețuieşte calitatea rugăciunii, ia naştere o cunoaştere a neputințelor proprii şi a ajutorului lui Dumnezeu.
În timpul când se roagă, sau mai bine zis, chemând pe Domnul Iisus împotriva asaltului vrăjmaş, împotriva patimilor şi gândurilor rele, ele vede pierzarea lor pricinuită de numele cel înfricoşat al lui Hristos şi îşi dă seama de puterea şi ajutorul lui Dumnezeu. Pe de altă parte, cel ce este năpădit şi

tulburat de gânduri rele, îşi cunoaşte neputinţa, căci nu le poate sta împotrivă numai cu propriile sale puteri. şi în aceasta stă toată pravila şi întreaga viaţă a lui.
şi cu toate că vrăjmaşul îi poate insufla şi lui o bucuroasă părere de sine şi gânduri de fariseu, totuşi, el întâmpină în acest binevoitor o bunăvoinţă de a chema pe Hristos împotriva tuturor gândurilor rele şi, în felul acesta, nu ajunge la nici o izbândă în cursele sale.
Dar vă spune cineva, că şi cel dintâi are putinţă să-L cheme pe Hristos împotriva atacului vrăjmaş. Da, are putinţă, dar fiecare ştie din experienţă, că în vremea de acum înfăptuitorii pravilei din afară nu au obiceiul să înveţe rugăciunea ce se face împotriva gândurilor. Astfel de oameni nu vor să primească cuvintele, rostite sau scrise, despre atenţia lăuntrică, în care se cuprinde ştiinţa rugăciunii ce se face împotriva gândurilor rele. şi nu numai o primesc, ci se şi împotrivesc, şi punându-i înainte pe învăţătorii lor, suslin, că Sfinţii Părinţi n-ar fi rânduit pentru noi începătorii lucrarea minţii, ci numai cântarea de psalmi, de tropare şi canoane rostite cu gura şi cu limba.
şi cu toate că ei vorbesc şi învaţă acest lucru în chip greşit, totuşi, toţi îl ascultă, fiindcă astfel de rugăciune nu cere nici un fel de învăţătură, sau lepădare de poftele lumeşti, ci fiecare, fie că e monah sau mirean, se poate ruga astfel, e destul să dorească numai acest lucru.
Pe când sfinţita lucrare a minţii, fiind o artă slăvită şi plăcută lui Dumnezeu între celelalte arte şi cerând nu numai lepădarea de lume cu poftele ei, ci şi multe îndrumări şi învăţături, nu găseşte îndeplinitori în sânul monahilor.
În faţa tuturor celor arătate, trebuie să ne ferim de abaterile ce se fac spre dreapta sau spre stânga, adică de deznădejde şi de încredere în sine.
Observând că în viaţa celor ce învaţă lucrarea minţii se întâmplă uneori căderi nevrute, întâmplătoare, iar nu intenţionate, care sunt numite de Părinţi greşale de toate zilele, nu trebuie să cădem în îndoială, căci atât propăşirea cât şi căderea în cele bune spre cele potrivnice se face după măsura fiecăruia.
Pe de altă parte, auzind despre marea milă a lui Dumnezeu, faţă de noi păcătoşii, noi nu trebuie să ne încredem în noi înşine, ci să ne apropiem de această sfântă lucrare a minţii cu frică, cu o mare smerenie şi împlinirea poruncilor, după putere.
Dându-ne seama, că atât mijlocirea în noi înşine, cât şi deznădăjduirea sunt insuflate de vrăjmaş, să fugim cu tărie şi de una şi de cealaltă. şi în acest chip cu multă cercetare în ale Sfintei Scripturi şi folosindu-ne de sfaturile celor iscusiţi, să învăţăm această lucrare întru smerenie.
Sfinţii Părinţi, care învaţă să biruim patimile şi să curăţim inima de patimi rele numai cu poruncile lui Hristos; arată nevoitorilor să aibă două din cele mai puternice arme: frica de Dumnezeu şi amintirea prezenţei de pretutindenea a lui Dumnezeu, după cele ce s-au zis: "prin frica de Dumnezeu oricine se abate de la rău" şi "văd pe Domnul pururea înaintea mea ca să nu mă clatin" afară de aceasta, ei mai propun să avem amintirea morţii şi gheenei, şi în plus, citirea Sfintelor Scripturi.
Toate acestea sunt bune pentru bărbaţii buni şi plini de evlavie, dar şi pentru cei nesimţitori şi împietriţi, chiar de li s-ar descoperi însăşi gheena sau Dumnezeu în chip nevăzut, aceste arătări nu ar trezi în sufletele lor nici un fel de frică.

Dar pe deasupra, însăşi mintea monahilor noi, începători, se toceşte repede faţă de amintirea unor astfel de lucruri şi fuge din faţa lor, cum fuge o albină din faţa fumului ce se ridică spre ea.

Dar cu toate că amintirea arătată se întâmplă să fie bună şi folositoare în ceasul războiului, totuşi Părinţii cei mai duhovniceşti şi mai iscusiţi au arătat, pe deasupra acestui lucru bun, un bine mai mare şi mai neasemănat, care poate veni chiar în ajutorul celor ce sunt foarte slabi.

Cel dintâi mijloc poate fi asemănat cu omul, care îşi macină făina cu râşniţa, lucrând cu propriile sale mâini şi cu propria lui putere, iar mijlocul din urmă, cu omul care îşi macină făina ia o moară de apă, ce este mânată prin felurite chipuri. Aşa cum apa mişcă de la sine roţile şi pietrile, tot astfel preadulcele nume al lui Iisus, dimpreună cu aducerea aminte de Dumnezeu, care trăieşte în întregime în Iisus, mişcă mintea la rugăciune, lucru despre care Isihie cel Mare întru ale teologiei, spune: "Sufletul care a primit binefacerea şi dulceaţa lui Iisus îşi trimite cu bucurie, cu dragoste şi cu mărturisire lauda binefăcătorului său, mulţumindu-I şi chemându-L cu veselie"; şi în alt loc: "Aşa cum este cu neputinţă să petrecem această viaţă fără hrană şi băutură, tot astfel este cu neputinţă unui suflet să ajungă la ceva duhovnicesc şi plăcut lui Dumnezeu ca să-şi elibereze mintea de robia păcatului, fără paza minţii, oricât s-ar forţa cineva să nu greşească de frica muncilor". şi încă gândurile ce au pătruns în inima noastră, dacă noi nu le dorim şi ne întărim şi ne împotrivim, pot fi izgonite de rugăciunea lui Iisus, care se rosteşte din adâncul inimii".

Primul mijloc din cele arătate mai sus, chiar dacă ajunge la propăşire fără lucrarea minţii, totuşi izbuteşte foarte încet şi cu osteneală.

Iar prin al doilea mijloc, lucrătorul se apropie repede şi uşor de Dumnezeu.

Căci acolo se face numai o rugăciune din afară, o învăţătură şi o îndeplinire a poruncilor, pe câtă vreme aici este şi una şi alta, este şi paza din afară şi cea lăuntrică.

Când un monah nou începător, după lepădarea de lume şi de lucrarea păcatelor mari şi de moarte, va da făgăduinţă să se înfrâneze nu numai la păcatele mici, ce se săvârşesc în fiecare zi şi sunt iertabile, ci şi de la însăşi patimile şi gândurile rele şi, intrând înlăuntru către inimă, cu mintea sa, va începe să-L cheme pe Domnul Iisus în orice război şi în orice gând rău, dacă - după neputinţa sa, va cădea atacului vrăjmaş şi va călca poruncile Domnului - va cădea la picioarele Domnului cu rugăciunea pornită din inimă, căindu-se, ostenindu-se şi va petrece într-o asemenea stare sufletească până la sfârşitul său, căzând şi ridicându-se, biruind şi biruindu-se, cerând zi şi noapte răzbunarea adversarului său, - nu va fi pentru el o nădejde de mântuire?

Căci după cum arată experienţa este cu neputinţă chiar pentru cei mai mari bărbaţi să se păzească deplin de păcatele zilnice, care nu sunt de moarte, al căror izvor sunt: cuvintele, gândul, necunoştinţa, uitarea, voinţa, nevoinţa, întâmplarea şi care se iartă prin darul lui Hristos cel de toate zilele, după cuvintele Sfântului Casian.

Dacă cineva va spune din puţinătatea de suflet, că Sfântul Casian înţelege, sub cei ce se curăţă prin darul lui Hristos de păcatele zilnice, numai pe sfinţi, iar nu pe noii începători şi pe pătimaşi, atunci tu lasă-l să-şi facă loc şi unei astfel de păreri, dar să ai în vedere în primul rând judecata şi hotărârea pe care o dau despre astfel de lucruri sfintele scrieri, după care orice nou începător şi pătimaş se osândeşte prin aceste păcate, ce se săvârşesc în toate zilele; şi din nou poate primi iertarea prin darul

lui Hristos, ca şi toți sfinții, printr-o pocăință de tot ceasul şi prin mărturisirea înaintea lui Domnului.

Căci, după cum spune Sfântul Dorotei, sunt oameni care slujesc patimilor şi sunt oameni care se împotrivesc patimilor.

Cel ce slujeşte patimilor îşi pierde pacea; când aude un singur cuvânt, sau răspunde prin cinci sau prin zece cuvinte la un singur cuvânt, şi duşmăneşte ți se tulbură şi chiar şi mai târziu, când îşi potoleşte tulburarea, nu încetează să facă rău celui ce i-a spus acel cuvânt şi se întristează că nu i-a spus mai multe decât cele ce i-a spus şi născoceşte cuvinte mult mai rele ca să-i spună şi zice mereu: pentru ce nu i-am spus aşa? O să-i spun astfel, şi tot timpul se mânie. Asta e o singură întocmire sufletească, când starea răutăcioasă apare în chip neobişnuit.

Un altul, când aude un cuvânt, pierde de asemenea liniştea şi răspunde în acelaşi chip şi cinci şi zece cuvinte şi se amărăşte că nu i-a spus încă trei cuvinte mai usturătoare şi se întristează, şi ține minte răul, dar trec câteva zile şi el se împacă; un altul rămâne într-o asemenea stare o săptămână, altul peste o zi se linişteşte, iar altul ofensează, duşmăneşte, se tulbură şi îndată se potoleşte.

Iată cât de felurite întocmiri sufleteşti se află în om şi, atâta vreme cât ele rămân în putere, toate cad sub judecată. După acest exemplu, putem judeca şi toate celelalte cazuri; din pricina cărora un pătimaş nu se poate curăți prin darul lui Hristos de păcatele cele de toate zilele, care i se par mici.

Să cercetăm acum, când păcatele asemănătoare sunt iertate de noii începători şi la pătimaşi?

Acelaşi Sfânt Dorotei spune: se întâmplă că cineva auzind un cuvânt, se amărăşte, dar nu pentru că a suferit un lucru neplăcut, ci pentru că nu l-a răbdat. Aceasta se găseşte în întocmirea celui ce se împotriveşte patimei.

Un altul se luptă şi se osteneşte şi este biruit de patimi. Un altul nu vrea să răspundă răului cu rău, ci se lasă tras de deprindere. Un altul se stăruie să nu răspundă nimic rău, dar se amărăşte; pentru că a fost ocărât şi se prihăneşte pe sine pentru că se amărăşte, dar nici nu se bucură.

Toți aceştia, sint oameni care stau împotriva patimei şi se amărăsc şi se nevoiesc. Astfel de oameni, deşi sunt pătimaşi, dar prin darul lui Dumnezeu pot primi iertarea păcatelor ce se săvârşesc în toate zilele fără intenție, fără voie, despre care Domnul i-a poruncit sfântului Petru să ierte de şaptezeci de ori câte şapte.

Acelaşi lucru îi spune şi Sfântul Atanasie Sinaitul: despre cei ce primesc Sfintele Taine şi Sângele Domnului, noi judecăm şi credem că dacă ai unele păcate mici şi vrednice de iertare, cum sunt: păcătuirea cu limba, cu auzul, cu ochiul, sau cu slava deşartă, sau cu întristarea sau cu supărarea sau cu altceva asemănător, dar se osândesc şi-şi mărturisesc păcatul lui Dumnezeu şi, în acest chip, primesc Sfintele Taine, atunci pe unii ca aceştia Sfânta Împărtăşanie îi curăță de păcate.

Aşa cum, am spus la -început despre bineiscusita biruință asupra patimilor, ce se săvârşeşte prin rugăciunea minții şi prin porunci, vom arăta acum mai limpede însuşi mersul luptei cu patimile.

De ne năpădeşte un atac vrăjmaş prin vreo patimă sau prin vreun gând rău, lucrătorul rugăciunii cheamă asupra lor pe Hristos şi diavolul piere cu atacul lui.

De va cădea cineva din neputință, cu gândul sau cu cuvântul, nu cu supărare sau cu poftă trupească, îl roagă pe Hristos să-l ajute mărturisindu-I-se şi căindu-se.

De este cuprins de deznădejde şi de mânie, care îi strâmbează mintea şi inima, se agață de amintirea morții şi gheenii şi de atotprezența lui Dumnezeu şi, trudindu-se cu ajutorul lor, cheamă pe Hristos.
Apoi dobândind pacea, în urma luptei, din nou Îl roagă pe Hristos să-i fie milostiv pentru păcatele lui făcute cu voie şi fără de voie. şi într-un cuvânt şi în ceasul luptei şi în cel al păcii duhovniceşti, el aleargă către Hristos, i se face totul pentru toate, atât în împrejurările cele bune cât şi în cele rele.
şi un astfel de om să nu se lase dus de părerea de sine, ca şi cum el ar îndeplini ceva, rugându-se sau plăcând lui Dumnezeu. Căci unul este sensul rugăciunii de afară, şi altul este tâlcul ei lăuntric. Acela, îndeplinind o cantitate de cuvântări, nădăjduieşte prin aceasta să fie plăcut lui Dumnezeu, iar părăsind-o se osândeşte pe sine. Iar acesta fiind mustrat de conştiinta pentru păcatele sale săvârşite în orice ceas şi răbdând atacurile vrăjmaşe, strigă întotdeauna către Hristos, ținând în mintea sa cuvintele "chiar de vei urca întreaga scară de desăvârşire, roagă-te pentru iertarea păcatelor". şi iarăşi: "vreau mai bine să spun cinci cuvinte cu mintea mea, decât zece mii cu limba" şi, în felul acesta, fără nici o îndoială, îndeplineşte împotrivirea la patimi, arătată de Sfântul Dorotei.
Dacă însă va spune cineva, că este cu putință să ne curățim de păcate cu darul lui Hristos prin pocăiniț fără lucrarea minții, aceluia îi vom răspunde astfel: "pune într-o parte poruncile lui Hristos, iar în cealaltă parte rugăciunea de totdeauna: şi ne iartă nouă greşalele noastre".
"Dă-mi şi adevărata hotărîre de a nu călca nici o poruncă, adică să nu poftesc, să nu mă mânii, să nu osândesc, să nu clevetesc, să nu mint, să mă rog pentru cei ce mă necăjesc, să fug de iubirea de plăceri, de iubirea de bani şi de gânduri desfrânate, de tristețe, de slava deşartă, de îngâmfare, într-un cuvânt, de toate păcatele şi gândurile rele".
şi cu astfel de hotărâre apropie-te de învățătura lucrării cu mintea şi bagă de seamă cu luare aminte, de câte ori pe zi în ciuda hotărârii tale, ai călcat poruncile şi prin ce păcate, patimi şi gânduri rele ai fost rănit.
Râvneşte la văduva care-l ruga pe judecător zi şi noapte şi începe să strigi către Hristos în orice ceas, pentru fiecare poruncă, care ai călcat-o şi pentru fiecare patimă, pentru fiecare gând rău, de care vei fi biruit.
Adaug la aceasta un bun sfătuitor care este Sfânta Scriptură şi petrecând astfel mai multă vreme, vino şi spune-mi ce vei vedea în sufletul tău.
Aproape că vei fi gata să recunoşti tu însuți, că toate acestea nu pot încăpea în rugăciunea cea din afară, ci numai în lucrarea minții. Căci ea îl învață pe râvnitor toate aceste taine, şi îi încredințează sufletul că, lăsând multa cântare de psalmi, canoanele şi troparele, şi încredințându-şi toată grija spre rugăciunea minții, el nu numai că nu-şi pierde pravila,ci o şi înmulțeşte.
După cum în legea Vechiului Testament, puterea şi dorința se cuprindeau în faptul de a-i aduce pe toți la Hristos, deşi se părea că prin aceasta se micşorează însăşi legea, tot astfel şi multa cântare îl trimite pe lucrător spre rugăciunea minții, iar aceasta nu se răspândeşte asupra întregii vieți monahale.
Căci însăşi experiența, atunci îl învață pe un astfel de nevoitor, când în vremea rugăăciunii observă un oarecare perete de despărțire între el şi Dumnezeu, un perete de aramă, după cum spune proorocul, care nu îngăduie minții să privească limpede spre Dumnezeu în timpul rugăciunii sau să

ia aminte de la inimă, în care sunt cuprinse toate puterile sufleteşti şi izvorul gândurilor, atât a celor bune, cât şi a celor rele.

Lucrarea minții cere fără îndoială, frică şi cutremur, zdrobire şi smerenie şi multă ispitire a Sfintelor Scripturi şi sfătuire cu frații de un gând, dar în nici un caz, nu cere fuga şi negarea, precum cutezanța şi rânduiala de sine.

Cel îndrăzneț şi cutezător, în sine însuşi, tinzând către ceea ce este mai presus de vrednicia şi întocmirea lui, se grăbeşte cu mândrie spre rugăciunea contemplativă. Cuprins de închipuirea de slavă deşartă, care îl îndeamnă să se ridice spre o treaptă înaltă, pătruns de dorința satanică, iar nu de cea adevărată, un astfel de om uşor se lasă prins în lațurile diavoleşti.

şi pentru ce să ne avântăm spre o înaltă propăşire în rugăciunea sfințită a minții, de care, după Sfântul Isaac de abia se învredniceşte unul din zece mii?

Este destul, prea destul, pentru noi pătimaşii, şi neputincioşii, să vedem măcar urma liniştii mintale, adică rugăciunea minții cea lucrătoare, prin care se alungă din inimă atacurile vrăjmaşe şi gândurile rele, fapt în care constă însăşi lucrarea noilor începători şi a monahilor pătimaşi, prin care se poate ajunge, dacă va vrea Dumnezeu şi rugăciunea contemplativă duhovnicească.

şi nu trebuie să deznădăjduim că puțini sunt aceia care se învrednicesc de rugăciunea contemplativă, căci la Dumnezeu nu este nedreptate. Numai să nu lenevim, să mergem pe calea care duce spre această rugăciune sfințită, adică pe calea rugăciunii lucrătoare săvârşită cu mintea, să ne împotrivim atacurilor şi gândurilor rele. Mergând pe această cale, pe care au mers sfinții, noi ne vom învrednici şi de moartea lor, deşi nu aici pe pământ, cum spune Sfântul Isaac şi alți mulți sfinți.

Rugăciunea minții este întovărăşită de felurite simțiri trupeşti, în mijlocul cărora trebuie să deosebim pe cele adevărate de cele neadevărate, pe cele harice de cele fireşti şi de cele ce vin din înşelare.

Este vrednic de spaimă şi de mirare, spune Starelul Vasile, faptul cum unii, ştiind Sfânta Scriptură, nu pătrund în ea. Iar alții, fără să o cunoască şi fără să întrebe pe cei încercați, îndrăznesc - bizuindu-se pe propria lor înțelepciune - să se apropie de atenția minții şi, cu acest prilej, spun că luarea aminte şi rugăciunea trebuiesc săvârşite în latura dorinței: asta, zic ei, este latura pântecelui şi a inimii. Astfel este înşelarea cea dintâi, care se face după bunul plac al fiecăruia.

Dar nu numai rugăciunea şi atenția nu trebuiesc săvârşite în această latură poftitoare a inimii, ci chiar însăşi căldura, care în ceasul rugăciunii vine din latura poftitoare a inimii, nu trebuieşte primită în nici un caz.

După cuvântul Sfântului Grigorie Sinaitul e nevoie de multă osteneală ca să ajungi să-ți păstrezi o curăție limpede față de ceea ce este potrivnic darului, căci diavolul are obiceiul să arate noilor începători înşelarea sa sub chipul adevărului, înfățişându-le răul ca pe ceva duhovnicesc, arătând sub forma unei închipuiri, una în locul alteia, deşteptându-i înfocarea sa în locul veseliei, procurându-i o bucurie fără tâlc şi o dulceală simțită. De altfel, pentru lucrătorul rugăciunii minții îi este de folos să ştie şi faptul că înfocarea sau căldura uneori se ridică din coapse spre inimă şi într-un chip firesc, prin ea însăşi, dacă nu este însoțită de gânduri desfrânate.

şi aceasta, după cuvintele Prea Sfinlitului Patriarh Calist nu provine din înşelare, ci din fire.

Dar dacă cineva, va socoti această căldură firească drept harică, atunci aceasta va fi fără îndoială, o înşelare. De aceea cel ce se nevoieşte, nu trebuie să-şi oprească atenția asupra ei; ci s-o alunge.
Dar uneori diavolul, unindu-şi înfocarea cu pofta noastră, trage mintea spre gânduri desfrînate. şi aceasta este o înşelare, fără îndoială.
Dar dacă trupul se încălzeşte în întregime, iar mintea rămâne curată şi nepătimaşă şi parcă întărită şi scufundată în adâncul inimii, începând şi isprăvind rugăciunea în inimă; asta este fără îndoială o lucrare harică, iar nu o înşelare.
În altă parte, Stareţul Vasile spune despre simţurile trupeşti, care se ivesc în vremea rugăciunii, următoarele: mai întâi de toate, după cuvintele Prea Sfinţitului Calist, vine o căldură de la rinichi, care parcă i-ar înconjura ca un brâu şi se pare că este o înşelare, dar nu este aşa; această căldură nu vine din înşelare, ci din fire, şi este o urmare a nevoinţei rugăciunii. Dar dacă cineva socoate că această căldură este harică, iar nu firească; atunci aceasta este fără îndoială, o înşelare. Dar oricum ar fi această căldură, nevoitorul nu trebuie s-o primească, ci s-o respingă.
Mai vine o căldură de la inimă şi dacă, în această vreme, mintea cade în gânduri desfrânate, asta este o neîndoioasă înşelare; dar dacă trupul se încălzeşte tot de la inimă, iar mintea rămâne curată şi nepătimaşă, şi într-un fel parcă întărită în adâncul lăuntric al inimii, atunci aceasta este fără îndoială din dar, iar nu din înşelare.
ştiind toate acestea, este necesar să ne deprindem mintea chiar de la început să stea în ceasul rugăciunii deasupra inimii şi să privească în adâncul ei, iar nu la mijloc, dintr-o parte şi nu la capătul ei, în jos. Trebuie să facem acest lucru, pentru că atunci când mintea stă deasupra inimii şi săvârşeşte înlăuntrul ei rugăciunea, atunci ea este ca un împărat, care şezând pe o înălţime, supraveghează liber gândurile sale, care se târăsc în jos, şi le distruge ca pe alţi prunci din Babilon de piatra numelui lui Hristos. În trupul acesta, fiind îndepărtat în chip simţitor de coapse, el poate scăpa uşor de înfocarea ce ţine de poftă, care a devenit prezentă în natura noastră, prin călcarea poruncii săvârşită de Adam.
Dar dacă cineva îşi adună luarea aminte pentru rugăciune la jumătatea inimii, atunci fie din pricină că se împuţinează căldura din inimă, fie că slăbeşte mintea şi că se toceşte atenţia din cauza unei dese săvârşiri a rugăciunii, fie că sub influenţa războiului deşteptat de vrăjmaş, mintea va cădea de la sine spre coapse şi se va amesteca împotriva voii cu căldura ce ţine de poftă.
Unii potrivit cu nechibzuinţa lor cea mai de pe urmă, sau, mai bine zis, potrivit cu necunoştinţa lor, încep să facă rugăciunea la capătul inimii, în vecinătatea coapselor şi, în felul acesta, atingându-se cu mintea parte de coapse, parte de inimă, cheamă ei înşişi înşelarea, cum cheamă vrăjitorul pe şarpe. Iar alţii, suferind de o desăvârşită nechibzuinţă, nu cunosc nici chiar însuşi locul inimii şi crezând că se găseşte în mijlocul pântecelui, îndrăznesc să facă acolo rugăciunea cu mintea. Vai şi amar de înşelarea lor!
Tot astfel trebuie să deosebim şi căldura din vremea rugăciunii: căldura care este un dar firesc, revărsat în inimă, ca un mir binemirositor, prin sfântul Botez, şi căldura care vine de la neascultarea strămoşilor şi care este trezită de diavolul.
Cea dintâi se începe numai în inimă cu rugăciunea şi tot în inimă îşi termină rugăciunea, dând sufletului liniştea şi roadele duhovniceşti.

Cea de a doua îşi are începutul de la rinichi şi spre rinichi îşi termină rugăciunea, pricinuind sufletului o înăsprire, o răceală şi o tulburare.
Cea de a treia, răsărind dintr-un amestec cu înfocarea ce ține de poftă, înflăcărează mădularele şi inima prin îndulciri pătimaşe pline de desfrâu, robeşte mintea cu gânduri spurcate şi-l trage pe om spre unirea trupească.
Cel ce este băgător de seamă, va cunoaşte şi va observa în curând toate acestea: vremea, experiența şi simțirea vor face ca toate să fie limpezi.
Sfânta Scriptură spune: "Doamne, oare n-am semănat sămânță bună? De unde au răsărit neghinele"? Este cu putință ca să ni se furişeze răul în cele bune; şi precum iedera se împleteşte cu pomul, aşa se împleteşte înşelarea cu lucrarea minții.
Înşelarea apare din părerea de sine şi din rânduiala de sine; şi drept leac slujeşte, pentru ea, smerenia, cercetarea scripturilor şi sfatul duhovnicesc, dar nu abaterea de la învățătura lucrării minții. Căci după cuvintele Sfântului Grigorie Sinaitul, noi nu trebuie nici să ne temem, nici să ne îndoim, atunci când îl chemăm pe Dumnezeu, căci dacă unii s-au şi abătut din cale, vătămîndu-şi mintea, să ştii că ei au suferit una ca aceasta din cauza rânduielii de sine şi din pricina unei minți înalte.
Iar pricina înălțării minții, de o parte, este postul fără judecată şi fără măsură, când cel ce posteşte crede că el săvârşeşte prin aceasta o faptă bună, neştiind că trebuie să postească în vederea curăției; iar pe de altă parte, este viețuirea în singurătate.
Înlăturând prima cauză, Sfântul Dorotei spune: cel ce se linişteşte, trebuie să se țină întotdeauna de calea împărătească, căci lipsa de măsură întru toate uşor este însoțită de părerea de sine, după care urmează înşelarea. Nimicind însă a doua pricină, spune: numai celor puternici şi desăvârşiți li se cuvine să se lupte cu demonii şi să scoată împotriva lor sabia, care este cuvântul Domnului.
Însuşi mijlocul şi lucrarea înşelării constă în primul rând: în împărtăşirea vrăjmaşă cu poftele coapselor dinlăuntru şi în al doilea rînd: în nălucirile, în închipuirile minții.
Ferindu-ne de cea dintâi, sfântul părinte spune: cu toate că vrăjmaşul preface mişcările fireşti ale coapselor în aparență mişcări duhovniceşti, trezind în locul căldurii înfocarea sa şi în locul veseliei aducându-i o bucurie fără tâlc şi silind să primim înşelarea lui drept lucrarea darului, dar timpul, experiența şi simțirea îi dau pe față amăgeala.
Arătând a doua primejdie, sfântul părinte învăță astfel: iar tu când te linişteşti, nu primi în nici un caz ceva din cele ce vei vedea în chip simțit sau gândit, înlăuntrul tău sau afară de tine: fie chipul lui Hristos, sau al Îngerilor, sau al unui sfânt, sau lumină sau foc şi altele. Aici din nou va reînvia şi va învinui că lucrarea minții este o înşelare. Căci ei cred că înşelarea nu se amestecă cu cântarea din afară. Totuşi, să fie cunoscut că în toate: fie în cântare, fie în rugăciune, înşelarea are loc egal datorită neiscusinței lucrătorilor, cum spune Sfântul Ioan Scărarul. Vom încerca şi vom vedea, şi vom măsura, ce dulceață ne vine în vremea cântării de la dracul desfrânării şi ce dulceață vine de la dar şi puterea care trăieşte în noi. şi în alt loc: cântând şi rugându-te, supraveghează dulceața care vine, ca nu cumva să fie amestecată cu otrăvuri amare.
Aşadar, tu vezi că înşelarea poate atinge deopotrivă atât pe cei ce cântă, cât şi pe cei ce se ocupă cu rugăciunea. Cum însă cei ce nu cunosc lucrarea minții au numai teamă de a-şi îndeplini în mod

corect cele cântate şi nu mai caută să găsească gândurile rele şi fierberea de pofte, atunci ei nici nu ştiu, când partea ce ține de poftă fierbe de la sine şi când este deşteptată de împărtăşirea vrăjmaşului şi cum trebuie să scape de toate acestea.
Ei aud lupta şi primesc rane, dar cine sunt vrăjmăşii lor şi pentru ce ei se luptă, aceasta ei nu o ştiu.
Cunoscând din cele spuse, că nu lucrarea minții este pricina înşelării, ci numai rânduiala de sine şi înălțarea minții, căci ea nu numai că nu ne duce în înşelare, ci dimpotrivă ne deschide ochii minții spre cunoaşterea ei şi spre înțelepțire, ceea ce noi n-am ştiut niciodată, dacă nu ne-am fi învălat cu această sfințită lucrare a minții, chiar dacă cineva ar fi mare în cele ale postului şi ale liniştii.
După ce am făcut cunoştință cu învățătura Stareţului Vasile despre rugăciunea minții, ne vom întoarce acum către învățătura privitoare la acelaşi subiect a Starelului Paisie Velicicovschi.
După cum s-a spus mai sus, Stareţul Paisie a fost nevoit să se înfățişeze cu scrierile sale, pentru ca să-i păzească pe frații săi de atacurile ce se răspândeau în acea vreme asupra rugăciunii minții, deşi recunoşteau că problema ce şi-au pus-o, întrece puterea lui de înțelegere.
A ajuns până la mine zvonul, scrie el - că unele fețe din rândul monahilor, bazându-se numai pe nisipul unei proprii înțelepciuni deşarte, - îndrăznesc să hulească împotriva dumnezeieştii rugăciuni a lui Iisus, care se săvârşeşte de către minte în inimă, printr-o sfințită lucrare.
Îndrăznesc să spun, că împotriva ei lucrează vrăjmaşul, pentru ca limbile lui, ca printr-o armă proprie, să prihănească această lucrare dumnezeiască, şi prin orbirea minții lui să se întunece acest soare duhovnicesc.
Temându-mă ca nu cumva cineva, ascultând basmele vrăjmaşilor să cadă într-o hulă asemănătoare şi să nu păcătuiască înaintea lui Dumnezeu, hulind învățătura unor atât de numeroşi Părinți purtători de Dumnezeu, care învață despre această dumnezeiască rugăciune şi, pe deasupra, nefiind în stare să asculte cu nepăsare cuvintele îndrăznețe împotriva acestei lucrări fără de prihană, precum de asemenea, fiind convins de rugămințile stăruitoare ale râvnitorilor acestei rugăciuni, m-am gândit că, chemând în ajutor pe prea dulcele meu Iisus, să scriu - spre combaterea gândirii mincinoase a celor ce vorbesc în deşert şi spre întărirea turmei alese de Dumnezeu, care s-a adunat în mănăstirea noastră, - câteva cuvinte despre învățăturile Sfinților Părinți, pentru o puternică, neclătinată şi neîndoioasă adeverire întru dânsa.
Prin urmare, eu, care nu sunt decât praf şi cenuşă, plecându-mi genunchii gândiți ai inimii mele în fața neapropiatei măreții ale dumnezeieştii Tale Slave, Te rog, Fiule, unule născut şi Cuvântul lui Dumnezeu, care ai luminat pe orbul din naştere, luminează-mi şi mie întunecata mea minte, dăruieşte sufletului meu darul Tău, ca această osteneală, să fie spre slava numelui Tău şi spre folosul celor ce vor să se lipească de tine cu duhul spre lucrarea rugăciunii mintale şi să Te poarte întotdeauna în inima lor, şi, de asemenea, spre îndreptarea celor ce, potrivit cu grosolăniile cele de pe urmă, au îndrăznit să hulească această dumnezeiască lucrare!
Mai departe urmează expunerea învățăturii despre rugăciunea minții în şase capitole.
În primul capitol, Stareţul scrie că rugăciunea minții este lucrarea vechilor Sfinți Părinți şi o apără împotriva celor ce hulesc această rugăciune sfințită.
Să se ştie, că această lucrare dumnezeiască a fost permanentă îndeletnicire a vechilor noştri Părinți purtători de Dumnezeu şi a iradiat ca un soare în multe locuri ale pustiei şi în mănăstirile de obşte;

în muntele Sinai, în schitul Egiptului, în muntele Nitriei, În Ierusalim şi în mănăstirile din împrejurimi, într-un cuvânt în tot răsăritul: în ţarigrad şi în Sfîntul Munte al Athosului, şi în insulele mărilor, iar în ultima vreme, şi în Marea Rusie.

Mulţi din Părinţii noştri purtători de Dumnezeu, aprinzându-se de un foc serafic pentru Dumnezeu şi aproape, s-au făcut prin această lucrare a rugăciunii sfinţite, ce se face cu mintea, cei mai riguroşi păzitori ai poruncilor lui Dumnezeu şi s-au învrednicit să devină vase alese ale Sfântului Duh.

Mulţi dintre ei, îndemnaţi de o inspiraţie ascunsă, dumnezeiască, au scris despre această rugăciune divină în acord cu scrierea dumnezeiască a Vechiului şi Noului Testament, cărţile sfintelor învăţături, pline de înţelepciunea Sfântului Duh.

şi ei au făcut acest lucru după deosebita Pronie dumnezeiască, pentru ca nu cumva în vremurile ce vor urma să se dea uitării această lucrare dumnezeiască. Dar multe din cărţile scrise de ei, prin îngăduinţa lui Dumnezeu pentru păcatele noastre, au fost distruse de saracinii care au pus stăpânire pe împărăţia greacă, iar altele din mila lui Dumnezeu se păstrează până în zilele noastre.

Nimeni dintre drept credincioşi nu au îndrăznit vreodată să rostească un cuvânt de hulă împotriva acestei lucrări dumnezeieşti ce se face cu mintea şi împotriva păzirii raiului din inimă, ci toţi, în toate timpurile, s-au purtat faţă de ea cu o mare cinste şi cu o extremă evlavie, ca faţă de un lucru care este plin de un mare folos duhovnicesc.

Dar începătorii răutăţii şi potrivnicul oricărei lucrări bune, diavolul, văzând că, mai ales prin această lucrare a rugăciunii minţii, cinul monahal, alegându-şi partea cea bună, şade cu o nedeslipită dragoste la picioarele lui Iisus, propăşind cu desăvârşire în poruncile lui dumnezeieşti, a început să întrebuinţeze toate sforţările, ca să prihănească şi să hulească această lucrare mântuitoare şi, numai dacă este cu putinţă s-o distrugă de pe faţa pământului. El s-a zbătut să ajungă aici pe calea nimicirii cărţilor, când prin mijlocirea amestecului neghinelor ucigătoare de suflete în grâul curat şi ceresc, mulţumită cărui fapt, oamenii care nu au judecată, - văzându-i pe cei ce s-au atins cu de la sine putere de această lucrare şi, după înălţarea lor, au secerat spini în loc de grâu, iar în locul mântuirii au găsit pierzarea - rostesc hula împotriva lucrării sfinte.

Fără să se mulţumească cu cele spuse, diavolul a găsit în ţările Italiei un şarpe de Calabria, pe ereticul Varlaam şi, sălăşluindu-se în el cu toată puterea lui, l-a îndemnat să hulească şi credinţa noastră ortodoxă şi această sfinţită lucrare a minţii.

Băgaţi de seamă dar, prietenilor, când îndrăzniţi să huliţi rugăciunea minţii, nu vă faceţi cumva şi voi părtaşi acestui eretic şi celor de un gând cu el?

Oare nu vă cutremuraţi cu sufletul, când vă gândiţi că puteţi cădea, asemenea lor, sub anatema bisericii şi să fiţi înstrăinaţi de Dumnezeu?

Într-adevăr, ce pricină legiuită aveţi voi de huliţi această lucrare fără prihană şi de trei ori fericită? Eu nu pot pricepe deloc. Vi se pare că chemarea numelui lui Iisus este fără de folos? Dar noi nici nu putem gândi să ne mântuim prin altceva decât numai în numele Domnului nostru Iisus Hristos.

Sau poate mintea omenească cu care se săvârşeşte rugăciunea este cu prihană? Dar nici aceasta nu este cu putinţă, căci Dumnezeu l-a zidit pe om după chipul şi asemănarea Sa; iar chipul lui Dumnezeu şi asemănarea se găsesc în sufletul omenesc, care, ca o făptură dumnezeiască, este curat

şi fără prihană. De aceea, şi mintea, acest principal simţ al sufletului, asemenea văzului în trup, este tot fără de prihană.

Dar poate că este vrednică de hulă inima, pe care, ca un jertfelnic, mintea liturgiseşte înaintea lui Dumnezeu, tainica jertfă a rugăciunii? Nici asta nu este adevărat. Căci şi inima este zidirea lui Dumnezeu şi, ca întreg trupul omenesc, este foarte bună. Prin urmare, dacă chemarea numelui lui Iisus este mântuitoare, iar mintea şi inima omului sunt lucrarea mâinilor lui Dumnezeu, atunci ce prihană are omul, când înalţă cu mintea din adâncul inimii o rugăciune către prea Dulcele Iisus şi când cere milă de la El?

Sau poate că huliţi şi respingeţi rugăciunea minţii, pentru că Dumnezeu, după părerea voastră, nu aude rugăciunea ce se săvârşeşte în inimă în chip tainic, ci aude numai acea rugăciune, care este rostită cu gura?

Dar asta este o hulă împotriva lui Dumnezeu, căci Dumnezeu vede inimile şi gândurile cele mai subţiri ce se află în inimă sau ce sunt pe cale de a se ivi. El ştie cu precizie şi ştie totul, ca un Dumnezeu a toate văzător.

El însuşi caută chiar în noi o astfel de rugăciune care să se înalţe, în chip tainic, din adâncul inimii, ca o jertfă curată şi fără de prihană, poruncind: "Dar tu, când te rogi, intră în cămara ta şi, închizîndu-ţi uşa, roagă-te Tatălui tău care este ascuns, şi Tatăl tău care vede într-ascuns, îţi va răsplăti la arătare" (Mat. 6, 6).

Aceste cuvinte ale Domnului, Sfântul Ioan Gură de Aur - gura lui Hristos, luminătorul întregii lumi, învăţătorul sobornicesc - le raportează în omilia 19-a asupra Evangheliei lui Matei, după înţelepciunea dată lui de Duhul Sfânt, nu la acea rugăciune care se rosteşte numai cu gura şi cu limba, ci la rugăciunea cea mai tainică, fără glas, ce se înalţă din adâncul inimii, pe care el ne învaţă s-o săvârşim nu numai în chip trupesc, nu numai prin rostirea gurii, ci cu cea mai spontană râvnă, cu toată încetineala şi zdrobirea duhului, cu lacrimi lăuntrice şi cu durere sufletească, ţinând închise uşile gândurilor.

şi aduce din scrierile dumnezeieşti ca mărturie, cu privire la această tainică rugăciune, pe văzătorul de Dumnezeu, Moise şi pe Sfinta Ana şi pe dreptul Avel, spunând astfel: "Eşti îndurerat cu sufletul? Nu poţi să nu strigi, căci celui prea îndurerat îi este propriu să se roage si să ceară astfel, cum am spus eu. Căci şi Moise fiind îndurerat, s-a rugat astfel şi durerea lui a fost auzită, lucru pentru care Dumnezeu i-a şi spus lui: "De ce strigi către Mine?"; şi Ana, cu toate că glasul ei nici nu se auzea, a căpătat tot ce a dorit, aşa cum a strigat inima. şi Avel care nu s-a rugat tăcând, şi nu după sfârşitul său? Sângele lui ridică un glas mai puternic decât o trâmbiţă. Nu te împiedic să suspini şi tu ca Moise. Sfâşie, după cum a poruncit proorocul, inima, iar nu veşmintele; cheamă-L pe Dumnezeu din adânc. Din adâncuri, a spus el, Te-am chemat, pe tine Doamne! De jos, din inimă, înalţă glasul, fă-ţi din rugăciune o taină".

şi în alt loc: "Tu nu te rogi oamenilor, ci lui Dumnezeu care este pretutindenea şi care te aude înainte de a-I spune ceva şi care ştie dinainte ce vei gândi; dacă te rogi astfel, vei primi o mare răsplată. şi încă: "El fiind nevăzut, vrea ca şi rugăciunea ta să fie tot aşa".

Vedeţi prieteni, că după mărturiile stâlpului nebiruit al ortodoxiei, mai există o altă rugăciune, în afară de cea rostită cu gura, una tainică, nevăzută, fără glas, ce se înalţă din adâncul inimii către

Dumnezeu, pe care o primeşte Domnul, ca pe o jertfă curată, ca pe o aromă de bună mireasmă duhovnicească, de care se bucură şi se veseleşte, văzând mintea, care în chip deosebit trebuie să fie închinată lui Dumnezeu, unită cu El prin rugăciune.

Pentru ce v-aţi înarmat limba cu hula împotriva acestei rugăciuni ocărând-o, vorbind-o de rău, urând-o, batjocorind-o, lepădându-vă de ea şi îngreţoşându-vă de ea ca de lucrul cel mai spurcat, şi ca să spun pe scurt, nevoind nici să auziţi de ea?

Mă cuprinde groaza şi cutremurul, când văd un asemenea început nebunesc! Dar o să vă mai întreb ceva: nu huliţi această rugăciune pentru că vi s-a întîmplat poate, să aveţi sau să auziţi, că cineva din lucrătorii acestei rugăciuni ţi-au vătămat mintea, sau că au luat drept adevăr o înşelare oarecare, sau că a suferit un oarecare rău sufletesc şi voi aţi crezut că pricina tuturor acestor lucruri a fost rugăciunea minţii?

Dar nu! Nu! Sfinţita rugăciune a minţii, care lucrează prin darul lui Dumnezeu, îl curăţă pe om de toate patimile, îl îndeamnă spre cea mai osârduitoare pază a poruncilor lui Dumnezeu şi îl păstrează nevătămat în faţa tuturor vrăjmaşilor şi în faţa înşelării.

Dacă cineva ar îndrăzni să practice această rugăciune cu rânduială proprie, nu după puterea învăţăturilor Sfinţilor Părinli, fără întrebare şi fără sfatul celor iscusiţi, fiind pe deasupra înfumurat, pătimaş şi neputincios, trăind fără ascultare şi supunere, nemaipetrecând într-o viaţă singuratică şi pustnicească, de care, pentru rânduiala lor proprie, nu este vrednic să-i vadă nici urma, un astfel de om, într-adevăr, confirm eu, va cădea lesne în toate laturile şi înşelările diavolului.

Cum adică? Nu cumva această rugăciune apare ca o pricină de înşelare? Să nu fie!

Dar dacă voi prihăniţi din acest motiv rugăciunea minţii, atunci voi trebuie să prihăniţi şi cuţitul, dacă i s-ar întâmpla unui oarecare copil mic care, jucându-se cu acest cuţit, şi-ar pricinui, din nechibzuinţa lui, o rană. Atunci ar trebui să se interzică şi ostaşilor să poarte sabia ostăşească, dacă i s-ar întîmpla vreunui soldat a se înjunghia cu sabia sa. Dar aşa, cum nici cuţitul, nici sabia, nu pot fi socotite vinovate de răul ce li s-a pricinuit, tot astfel nici sabia duhovnicească - rugăciunea mintală şi sfinţită - nu este vinovată întru nimic. Vinovate sunt însă rânduiala de sine şi mândria celor ce încep lucrarea singuri, în urma cărora ei cad într-o înşelare drăcească şi cad victima tuturor relelor sufleteşti.

De altfel, pentru ce vă întreb atât de mult despre pricina hulei voastre împotriva acestei sfinţite rugăciuni? Eu ştiu, o prietenii mei, ştiu bine însăşi pricina esenţială a hulei voastre: mai întâi, este citirea sfintelor Scrisori pe care o săvârşiţi nu după poruncile lui Hristos, fără ispitire; al doilea, este neîncrederea faţă de învăţătura Părinlilor noştri, care învaţă despre această rugăciune dumnezeiască; al treilea, este importanţa voastră extremă, care poate că, niciodată n-a văzut scrierile privitoare la aceşti Părinţi ai noştri purtători de Dumnezeu, sau, cel puţin, n-a înţeles deloc puterea cuvintelor înţelepţilor lui Dumnezeu - iată unde se cuprinde pricina esenţială a relei voastre înţelepciuni.

Dacă însă voi aţi fi citit cu frica lui Dumnezeu şi cu deplină luare aminte, cu o credinţă neîndoielnică, cu o ispitire iubitoare de osteneală şi cu o smerită cugetare cărţile Părinţilor, care cuprind în ele toată înţelepciunea vieţii evanghelice şi care sunt necesare monahilor spre folosul lor sufletesc şi spre îndreptare, spre o adevărată, sănătoasă şi smerită cugetare în înfăţişarea gândurilor, atunci Domnul n-ar fi îngăduit să cădeţi într-o atât de adâncă hulă rea. Ci El v-ar fi înflăcărat cu

darul Său, prin această lucrare, pentru negrăita Lui dragoste, aşa încât dimpreună cu Apostolul, aţi fi fost gata.să strigaţi: "Cine ne va despărţi de dragostea lui Hristos?" (Rom. 8, 35).
şi voi, nu numai că n-aţi fi rostit vreo hulă împotriva ei, dar aţi fi fost gata să vă puneţi şi sufletul pentru ea, simţind din lucrarea însăşi şi din experienţă un negrăit folos pentru sufletele voastre, ce vine din această luare aminte a minţii.
Pentru izbăvirea voastră şi a tuturor celor ce se îndoiesc din mrejele marelui rău sufletesc, eu nu găsesc o lecuire mai potrivită, decât să vă arăt, pe cât îmi va ajuta Domnul în această privinţă, cum Sfinţii noştri Părinţi purtători de Dumnezeu, întemeindu-se pe nezdruncinata piatră a Sfintei Scripturi, învaţă despre această a tot sfântă rugăciune, care se săvârşeşte de către minte şi inimă. Ba chiar voi înşivă, când veţi vedea limpede şi la arătare adevărul învăţăturii Sfinţilor Părinţi, şi când, cu ajutorul darului lui Dumnezeu, care se va atinge de sufletele voastre, vă veţi vindeca de neputinţa voastră duhovnicească, îi veţi aduce lui Dumnezeu o pocăinţă sinceră de rătăcirea voastră şi vă veţi învrednici de mila Lui şi de desăvârşita iertare a păcatului nostru.
În al doilea capitol, Stareţul Paisie lămureşte de unde îşi trage începutul rugăciunea lui Iisus ce se face cu mintea şi ce fel de mărturii, luate din Sfânta Scriptură, aduc despre ea Părinţii purtători de Dumnezeu.
Să vă fie cunoscut că după scrierile Sfinţilor Părinţi, există două rugăciuni ce se fac cu mintea.
Una este pentru noii începători, care corespunde cu lucrarea; alta este pentru desăvârşiţi, care corespunde cu vederea. Prima este începutul, a doua este sfârşitul, căci lucrarea este înălţarea spre vedere.
Trebuie să ştiţi, că după Sfântul Grigorie Sinaitul, există primele opt vederi, pe care numărându-le, el spune astfel: "Noi numărăm primele opt vederi: întâia - despre Dumnezeu, fără formă şi fără început, nezidit, pricina tuturor, Unitatea întreită în Dumnezeu mai presus de cele ce există; a doua - despre puterile gândite, cu ordinea şi întocmirea lor; a treia - alcătuirea celor existente; a patra - pogorământul plin de supraveghere a Cuvântului; a cincea - învierea de obşte; a şasea - înfricoşata Judecată şi a doua venire a lui Hristos; a şaptea - munca veşnică şi a opta - Împărăţia Cerurilor care nu are sfârşit.
Mă voi stărui, acum, după puterea slabei mele judecăţi, să lămuresc în ce putere trebuiesc înţelese lucrarea şi vederea.
Să fie cunoscut - o spun aceasta celor ce sunt asemenea mie, celor mai simpli călugări - că întreaga nevoinţă monahală, cu care cineva, cu ajutorul lui Dumnezeu, se nevoieşte în dragostea de Dumnezeu şi de aproapele, în blândeţe, smerenie şi răbdare şi în toate celelalte porunci dumnezeieşti şi părinteşti, în desăvârşita supunere - după Dumnezeu - cu sufletul şi cu trupul, în post, în priveghere, în lacrimi şi în celelalte ohoseli trupeşti, în săvârşirea plină de osârdie a pravilei de biserică şi de chilie, în exerciţiul rugăciunii mintale şi tainică, în plâns şi în cugetarea despre moarte - toată nevoinţa de acest fel, atâta timp, cât încă mintea se conduce de omeneasca putere proprie şi de liberul ei arbitru, pe cât se ştie, se numeşte lucrare; însă nu se numeşte în nici un caz vedere.

Dar dacă nevoința rugăciunii mintale s-a numit undeva, în scrierile Părinților, vedere, asta s-a făcut numai din pricina simplității cuvântului, aşa cum şi mintea fiind ochiul sufletului, se numeşte vedere.
Când însă, cu ajutorul lui Dumnezeu, omul îşi va curăți, prin nevoința mai sus arătată, iar mai ales prin cea mai adâncă smerenie, sufletul şi inima de spurcăciunile sufleteşti şi trupeşti, atunci darul lui Dumnezeu, mama nbştească a tuturor, luând mintea curățită de el, de mână ca pe un prunc, îl ridică ca pe nişte trepte spre vederea duhovnicească amintită, descoperind minții, pe măsura curățirii lui, taine dumnezeieşti, negrăite şi neajunse de minte şi asta se numeşte pe bună dreptate vedere duhovnicească; asta este rugăciunea contemplativă sau după Sfântul Isaac, rugăciunea curată, iar din ea iese spaima şi vederea.
Dar nimeni nu poate intra în aceste vederi cu de la sine putere printr-o nevoință făcută după bunul plac, dacă nu-l va cerceta Dumnezeu şi nu va introduce în el darul Său.
Dar dacă cineva va îndrăzni să se ridice la asemenea vederi în afară de lumina darului lui Dumnezeu, acela după Sfântul Grigorie Sinaitul, să ştie că îşi țese închipuiri, şi nu are vederi, fiind înşelat de duhul nălucirilor.
Punând înainte această judecată despre rugăciunea lucrătoare şi contemplativă, e timpul să arăt acum, de unde îşi trage începutul rugăciunea dumnezeiască ce se face cu mintea.
Să se ştie că după nemincinoasa mărturie a părintelui nostru Nil, pustnicul din Sinai, care era plin de înțelepciune dumnezeiască, rugăciunea dumnezeiască a minții a fost dată încă în rai de către Însuşi Dumnezeu omului celui dintâi zidit, ca una ce se cuvenea celor desăvârşiți.
Sfântul Nil vorbeşte astfel: "După ce te-ai rugat cum trebuie, aşteaptă cele ce se cuvin şi stai bărbăteşte, păzindu-ți rodul. Spre aceasta, ai fost numit chiar de la început: să lucrezi şi să păzeşti. şi de aceea, după ce ai lucrat, nu lăsa cele lucrate fără pază; dacă însă nu vei face acest lucru, atunci nu vei primi nici un folos din rugăciune".
Tâlcuind aceste cuvinte Cuviosul Nil, luminătorul Rusiei carele a strălucit ca soarele în Marea Rusie prin lucrarea rugăciunii mintale, vorbeşte astfel: "Aceste cuvinte: să lucrezi şi să păzeşti", Sfântul le-a citat din Vechiul Testament, căci spune Scriptura: Dumnezeu l-a zidit pe Adam şi l-a aşezat în Rai, ca să-l lucreze şi să-l păzească. Sub lucrare, Sfântul Nil Sinaitul înțelege rugăciunea; sub pază - o necesară supraveghere asupra gândurilor rele ce trebuieşte făcută după isprăvirea rugăciunii".
Acelaşi lucru îl spune şi Prea Cuviosul Dorotei, că omul cel dintâi zidit, aşezat de Dumnezeu în rai, a petrecut în rugăciune.
Din aceste mărturii se vede, că Dumnezeu l-a făcut pe om după chipul şi asemănarea Sa, l-a dus în raiul desfătărilor ca să lucreze grădinile nemuritoare, adică gândurile dumnezeieşti, cele mai curate şi cele mai desăvârşite, cum scrie Sfântul Grigorie Teologul.
Asta nu este altceva decât, că cel dintâi om, ca unul ce era curat cu sufletul şi cu inima, a avut menirea să petreacă în rugăciune harică, contemplativă, liturghisită numai de minte, adică în cea mai dulce vedere a lui Dumnezeu şi s-o păzească bărbăteşte, ca pe o lucrare paradisiacă, ca pe lumina ochiului, pentru ca să nu plece niciodată din suflet şi din inimă.

Dar această rugăciune a primit o slavă nemăsurat de mare, când Prea Sfânta Fecioară Născătoare de Dumnezeu, care e mai Sfântă decât toţi sfinţii, care e mai cinstită decât Heruvimii şi mai slăvită fără de asemănare decât Serafimii, petrecând în Sfânta Sfintelor şi ridicându-se cu rugăciunea minţii pe cel mai înalt pisc al vederii lui Dumnezeu, s-a învrednicit să fie un larg sălaş al Cuvântului lui Dumnezeu neîncăput de toată făptura, cum mărturiseşte acest lucru stâlpul nehiruit al Ortodoxiei, Sfântul Grigorie Palama, Arhiepiscopul Tesalonicului, în cuvântul său la intrarea Maicii Domnului în Biserică.

El spune că Prea Sfânta Fecioară, petrecând în Sfânta Sfintelor şi înţelegând din Sfânta Scriptură pierderea neamului omenesc pentru neascultarea lui şi umplându-se de o nemărginită milă pentru dânsul, a început să se roage cu mintea lui Dumnezeu, pentru o cât mai grabnică milă şi mântuire a neamului omenesc.

Iată propriile lui cuvinte vrednice de o minte îngerească: "Când copila lui Dumnezeu a auzit şi a văzut toate câte s-au petrecut, umplându-se de milă pentru neamul omenesc şi căutând un mijloc de vindecare şi lecuire, egal în putere cu o asemenea suferinţă, să se întoarcă imediat cu întreaga minte către Dumnezeu, începînd să se roage pentru noi, ca să-L silească pe Cel ce nu poate să fie silit şi să-L aplece spre noi, pentru ca El însuşi să nimicească osânda şi să lege cu sine zidirea, vindecând cele neputincioase".

şi mai jos: "şi neaflând în toate cele existente nimic mai bun decât această rugăciune potrivită pentru om, îndreptându-se cu tărie spre rugăciunea pe eare o săvârşeşte cu toată stăruinţa, Fecioara dobândeşte Sfânta linişte, ca una ce este cea mai de trebuinţă pentru o convorbire".

Orice altă faptă bună este ca un fel de lecuire ce se aplică neputinţelor sufleteşti şi patimilor viclene înrădăcinate în noi din pricina puţinătăţii de suflet; pe când vederea lui Dumnezeu este rodul sufletului sănătos, ca un fel de desăvârşire definitivă. De aceea, omul se îndumnezeieşte nu din cuvinte şi nu din lucrările văzute, prevăzute, măsurate, căci toate acestea sunt şi pământeşti şi din cele de jos şi omeneşti, ci din petrecerea în linişte mulţămită căreia noi ne lepădăm şi ne eliberăm de cele pământeşti şi ne ridicăm spre Dumnezeu; şi petrecând pe înălţimile vieţii liniştite, nevoindu-ne ziua şi noaptea cu răbdare, în rugăciuni şi cereri, într-un fel oarecare ne apropiem şi păşim către firea cea neapropiată şi fericită.

şi în felul acesta, săvârşind cu mare răbdare rugăciunea, care se amestecă într-un chip nelămurit cu Lumina care este mai presus de minte şi de simţire, vedem în noi înşine, ca într-o oglindă, pe Dumnezeu, după ce ne-am curăţit "inima prin sfânta linişte".

şi mai jos: "Iată pentru ce Prea Curata, lepădându-se de petrecerea lumească şi de zgomot, s-a îndepărtat de oameni şi a preferat o viaţă întru toate nevăzută şi neîmpărtăşită, petrecând acolo, unde nu este îngăduit oricui să intre.

Aici lepădându-se de toate legăturile materiale, renunţând la orice relaţie şi dragoste pentru cele lumeşti, şi ridicându-se peste orice pogorământ faţă de propriul ei trup, Ea şi-a adunat mintea într-o unică legătură cu El, într-o petrecere, într-o luare aminte şi într-o neîncetată rugăciune dumnezeiască şi prin Ea, fiind în Ea însăşi şi aţintindu-şi privirea mai presus de răzvrătirile şi gândurile cele de multe feluri, Ea a deschis o cale nouă şi negrăită către cer, care este, ca să spun aşa, tăcerea de gând.

Stăruind în această cale şi luând aminte cu mintea, Ea întrece cu zborul ei toate zidirile şi făpturile mai mult decât Moise, vede slava lui Dumnezeu, contemplează darul dumnezeiesc, dar nu cade în nici o măsură sub puterea simțurilor, precum şi vedenia plină de bucurie şi sfântă a sufletelor şi a minților nespurcate, de care făcându-se părtaş, Ea se înfățişează ca un nor luminos de apă vie, ca zorile unei zile spirituale şi ca un cer de foc al Cuvântului".

Din aceste cuvinte ale Sfântului Grigorie Palama se vede că Prea Sfânta Fecioară, petrecând în Sfânta Sfintelor, s-a ridicat cu rugăciunea minții, pe piscul cel mai înalt al vederii lui Dumnezeu şi ne-a arătat prin Ea însăşi, un exemplu de viaîă trăită cu multă băgare de seamă după omul cel dinlăuntru, prin lepădarea de lume în numele lumii prin sfânta linişte a minții, prin tăcerea de gând, printr-o concentrare în dumnezeiasca rugăciune neîncetată, şi în atenția minții şi prin suirea prin lucrarea către Dumnezeu, pentru ca privind la Ea, cei ce s-au lepădat de lume să se nevoiască cu osârdie de ostenelile şi sudorile mintale pe care le-a arătat, străduindu-se pe măsura puterilor ca, cu rugăciunile Ei, să fie imitatorii Ei.

şi cine poate lăuda în chip vrednic dumnezeiasca rugăciune a minții, a cărei săvârşitoare a fost Însăşi Maica lui Dumnezeu, îndrumată prin povățuirea Sfântului Duh?

Totuşi, prin întărirea şi încredințarea neîndoioasă a tuturor celor ce se îndoiesc, a venit timpul să arăt ce fel de mărturii din Sfânta Scriptură aduc cu privire la ea Sfinții Părinți, care au scris după cum i-a luminat darul lui Dumnezeu.

Dumnezeiasca rugăciune a minții are înainte de toate o nezdruncinată temelie în cuvintele Domnului Iisus: "Tu când te rogi, intră în cămara ta şi, închizînd uşa, roagă-te Tatălui tău, Care este întru ascuns, şi Tatăl tău Care vede întru ascuns, îți va răsplăti la arătare".

Aceste cuvinte, după cum s-a spus, Sfântul Ioan Gură de Aur le tâlcuieşte cu privire la rugăciunea ce se înalță din adâncul inimii, fără glas, în chip tainic.

Iar stâlpul de foc, gura de foc a Sfântului Duh, ochiul Bisericii. Sfântul Vasile cel Mare, tâlcuind cuvintele Sfintei Scripturi:"Voi binecuvânta pe Domnul în toată vremea, lauda Lui va fi pururea în gura mea", învață foarte frumos despre gura de gând şi despre lucrarea minții, adică despre rugăciunea minții.

În privința aceasta citām cuvintele lui întocmai: "Lauda Lui este pururea în gura mea". S-ar părea că nu este cu putință ceea ce spune proorocul: în ce chip lauda lui Dumnezeu poate fi întotdeauna în gurile oamenilor? Când omul se află într-o ohişnuită convorbire asiipra vieții, el nu are în gură lauda lui Dumnezeu; când doarme, tace, desigur; când mănîncă şi bea, cum poate gura lui să săvârşească lauda?

La aceasta răspundem că este o gură de gând, a omului celui mai dinlăuntru, prin mijlocirea căreia omul devine părtaş cuvântului de viață al lui Dumnezeu, care este pâinea, ce S-a coborît din cer. Despre această gură spune proorocul: "gura mea am deschis şi am tras duh". Domnul ne cheamă să deschidem tocmai această gură ea să primim hrana adevărată: "Deschide - zice El - gura ta şi Eu o voi umplea". Câteodată, gândul despre Dumnezeu, însemnat şi tipărit în cugetui sufletului, se poate numi laudă, care petrece întotdeauna în suflet, de la Dumnezeu. Cel stăruitor poate săvârşi după cuvântul Apostolului, toate întru slava lui Dumnezeu, căci orice faptă şi orice cuvânt şi orice lucrare

mintală, are putere de laudă. Dreptul, fie că mănâncă, fie că bea, sau altceva ce face, toate întru slava lui. Dumnezeu le face: inima lui veghează, chiar atunci când el doarme".

Din aceste cuvinte ale Sfântului Vasile, reiese limpede că, afară de gura trupească, mai există o gură de gând şi o acţiune gândită şi o laudă ce se săvârşeşte în chip gândit în omul dinlăuntru, soarele Egiptului, sau mai bine zis al Universului, care a strălucit mai luminos decât soarele prin darurile Sfântului Duh. Marele Macarie spune, în cuvintele sale despre această rugăciune, astfel: "Creştinul trehuie să aibă întotdeauna amintirea despre Dumnezeu căci scris este: "Să iubeşti pe Domnul Dumnezeul tău din toată inima ta", pentru ca să-L iubească pe Domnul nu numai atunci când intră, în casa de rugăciune, ci şi atunci când umblă, când stă de vorbă, când mănâncă şi bea, să aibă aducerea aminte de Dumnezeu şi dragostea şi dorinţa"; căci s-a zis: "Unde este comoara voastră, acolo va fi şi inima voastră" (Mat. 6, 21).

Iar Preacuviosul şi purtătorul de Dumnezeu părinte de demult, Sfântul Isaia pustnicul, citează cu privire la învăţătura tainică, adică la rugăciunea lui Iisus, ce se săvârşeşte în taină cu gândul, următoarele cuvinte din Scriptura dumnezeiască, ca mărturie: "Înlăuntrul meu s-a aprins inima mea"; "în gândurile mele un foc arde cu văpaia" (Ps. 39, 4).

Prea Cuviosul Simeon, care a strălucit în oraşul împărătesc ca un soare prin rugăciunea minţii şi prin negrăitele daruri ale Prea Sfântului Duh, şi care, prin acest lucru a primit de la întreaga Biserică denumirea de Noul Teolog, scrie în cuvântul său despre cele trei chipuri de rugăciune, următoarele: "Sfinţii noştri Părinţi", auzind cuvântul Domnului, care spune că din inimă purced gândurile rele, uciderile, preacurviile, furtişagurile, mărturiile mincinoase, hulele, şi că acestea sunt care spurcă pe om (Mat. 15, 19) şi care învaţă să se curețe paharul pe dinlăuntru, ca să fie curat, şi pe dinafară (Mat. 25, 26), lăsând gândurile despre orice altă lucrare, s-au nevoit în această pază a inimii, ştiind în chip neîndoios, că odată cu paza inimii ei vor păzi fără multă trudă orice altă lucrare şi că fără ea nici o faptă bună nu se poate menţine".

Aceste cuvinte ale Prea Cuviosului arată limpede că vorbele Domnului citate mai sus, au fost recunoscute de Părinţi drept mărturie şi temelie pentru paza inimii, adică pentru chemarea gândită a lui Iisus.

Acelaşi Prea Cuvios aduce ca mărturie în sprijinul dumnezeieştii rugăciuni mintale şi alte cuvinte din Sfânta Scriptură: "Bucură-te tinere de vârsta ta şi mergi în căile inimii tale fără de prihană şi alungă mânia din inima ta" (Ecl. 11, 9, 10) şi "dacă mânia stăpânitorului se ridică împotriva ta, nu te clinti din locul tău" (Ecl.10, 4).

şi Apostolul Petru spune: "Fiţi treji, priveghiaţi, potrivnicul vostru, diavolul, răcnind ca un leu, umblă căutând pe cine să înghită" (I Petru, 5,8)

şi Apostolul Pavel scrie în chip bătător la ochi despre paza inimii, Efesenilor: "Căci lupta noastră nu este împotriva sângelui, ci împotriva domniilor, împotriva stăpâniilor, împotriva căpeteniilor acestui întuneric" (Efes. 6,12).

Prea Cuviosul Isihie presbiterul, teologul şi dascălul Bisericii din Ierusalim, scriind o carte în două sute de capitole despre chemarea de gând a lui Iisus în inimă, adică despre rugăciunea minţii, aduce cu privire la ea următoarele mărturii din Scriptura dumnezeiască: "Fericiii cei curaţi cu inima, că

aceia vor vedea pe Dumnezeu" (Mat. 5, 8), şi iarăşi: "P'zeşte-te ca să nu se strecoare în inima ta vreun gând necuviincios" (Deut.15, 9).
şi Apostolul spune: "Rugați-vă neîncetat" (1, Tes. 5, 17) şi Însuşi Domnul spune: "Fără de Mine nu puteți face nimic. Cel ce petrece întru Mine şi Eu întru el, acela va aduce roadă multă".
Dumnezeiescul şi de Dumnezeu purtătorul Părintele nostru Ioan Scărarul citează despre această sfințită rugăciune şi adevărata linişte a minții următoarele mărturii din Sfânta Scriptură: "Cel mare între cei mari şi între cei desăvârşiți în ale rugăciunii" a spus: "Vreau să rostesc cinci cuvinte cu mintea mea şi celelalte" (Cânt. 5, 2); şi iarăşi: "Eu dorm, dar inima mea veghează"; şi din nou: "Din toată inima strig" (Ps.118, 145).
De Dumnezeu purtătorul Părintele nostru Filotei, egumenul mănăstirii Rugul Prea Sfintei Născătoare de Dumnezeu, de pe Sinai, alcătuind o carte mică de neprețuite mărgăritare de înțelepciune dumnezeiască cu privire la paza inimii, pune la temelia nezdruncinată a învățăturii sale cuvintele Sfintei Scripturi: "În dimineți voi ucide pe toți păcătoşii pământului" (Ps. 100, 8), şi: "Împărăția lui Dumnezeu este înlăuntrul vostru"(Luca 17,12), şi: "asemănatu-s-a împărăția lui Dumnezeu cu un grăunte de muştar şi cu mărgăritarul, şi cu aluatul", şi iarăşi: "Păzeşte-ți inima cu toată paza". Sfântul Grigorie Sinaitul, care prin învățătură şi săvârşirea acestei rugăciuni în Muntele Athos şi în alte locuri, care a alcătuit prin înțelepciunea divină o întreită cântare, ce se cântă în toată lumea în fiecare săptămână, care a compus de asemeni şi canonul Crucii de viață făcătoare, citează cu privire la această dumnezeiască rugăciune următoarele mărturii din Scriptura dumnezeiască: "Pricepe pe Domnul Dumnezeul tău pururea" (Ecl.11, 6); şi iarăşi: "Dis-de-dimineață seamănă sămânța ta şi seara nu-ți lăsa mâna pe tânjeală" (Ecl.1 l, 6); şi iarăşi: "Dacă mă rog cu limba, duhul meu se roagă, iar mintea rămâne fără rod; mă voi ruga prin urmare, cu gura, dar mă voi ruga şi cu mintea şi vreau mai bine să spun cinci cuvinte cu mintea" şi altele.
Ca martor îl aduce pe Ioan Scărarul, care de asemenea raportează aceste cuvinte, rugăciunii.
Cel ce a călcat pe urmele Apostolilor, stâlpul nebiruit al credinței ortodoxe, cel ce a rupt eresul latin al luptătorilor împotriva Duhului Sfânt al soborului florentin ca pe o plasă de păianjen prin sabia Duhului şi prin adevărul dogmelor ortodoxe, prea înțeleptul şi prea cuvântătorul Mitropolit Marcu al Efesului, scrie despre rugăciunea lui Iisus cea dumnezeiască: "s-ar cuveni, potrivit cu porunca, să ne rugăm neîncetat, şi să înălțăm închinare lui Dumnezeu cu duhul şi cu adevărul, dar înclinarea spre gândurile vieții şi greutatea grijii de trup îi abat şi-i îndepărtează pe mulți de Împărăția lui Dumnezeu, care se află înlăuntrul nostru, şi-i împiedică să petreacă la jertfelnicul de gând şi să aducă din ei înşişi duhovniceşti şi cuvântătoare lui Dumnezeu, după dumnezeiescul Apostol care a spus că noi suntem templul lui Dumnezeu, Care trăieşte în noi şi că Duhul lui Dumnezeu trăieşte în noi nu e nimic de mirare, dacă cineva petrece de obicei cu cei mulți care trăiesc după trup, dar noi vedem şi pe unii monahi, care s-au lepădat de lume, cum sunt înviforați în chip gândit prin lucrările patimilor; cum sunt, ca urmare acestui lucru, cuprinşi de această mare tulburare, care întunecă partea rațională a sufletului şi din care pricină nu poate ajunge, cu toată dorința lor, la adevărata rugăciune. Amintirea lui Iisus în inimă, fiind dulce, curată şi neîncetată, scoate la iveală o lumină negrăită".

Prea Cuviosul Părintele nostru Nil Sorschi al Rusiei, alcătuind o carte despre paza gândită a inimii, se foloseşte de următoarele cuvinte din Sfânta Scriptură: "Din inimă ies gândurile rele; acestea sunt cele care spurcă pe om (Mat.15,19) şi se cuvine să ne rugăm Tatălui cu, duhul şi cu adevărul", şi altele.

Un alt luminător al Rusiei, Sfinţitul lui Hristos Dimitrie, Mitropolitul Rostovului, alcătuind un cuvânt despre săvârşirea rugăciunii lăuntrice în chip gândit (care este citat în întregime la începutul acestei culegeri), citează următoarele locuri din Sfânta Scriptură: "ţie îţi vorbeşte inima mea": Îl voi căuta pe Domnul, faţa mea Te va căuta, voi căuta Doamne, faţa Ta; şi iarăşi: "Aşa cum doreşte cerbul izvoarele apelor, aşa însetează sufletul meu din Tine, Duhul cu orice rugăciune şi cerere".

Toate aceste euvinte el, împreună cu Sfîntul Ioan Scărarul, cu Grigorie Sinaitul şi cu Prea Cuviosul Nil Sorschi, le referă la rugăciunea minţii.

Tot astfel şi tipicul bisericesc, expunând pravilele biariceşti despre rugăciune şi închinăciuni, citează cu privire la această dumnezeiască rugăciune, următoarele cuvinte din dumnezeiasca Scriptură: "Dumnezeu este Duh: şi cel ce I se închină, se cuvine să I se închine cu duhul şi cu adevărul" (Ioan, 4, 24).

Citează de asemenea şi mărturiile Sfinţilor Părinli, din acea parte a învăţăturii lor, care se referă la rugăciunea minţii şi după aceasta spune: "Aici noi punem capăt cuvântului despre sfânta şi sfinţita şi pururea pomenita rugăciune a minţii", şi mai departe trece către singura rugăciune sfinţită pentru toţi, care este arătată de rânduiala bisericească.

În felul acesta, ni s-a arătat prin darul lui Dumnezeu, că Părinţii purtători de Dumnezeu, înţelepţiţi de Sfântul Duh, îşi pun temelia învăţăturii lor despre sfânta lucrare de gând, ce se săvârşeşte în chip tainic prin rugăciunea omului lăuntric, pe nezdruncinata piatră a dumnezeieştilor Scripturi ale Vechiului şi Noului Testament, de unde ca dintr-un izvor nesecat îşi împrumută.numeroasele mărturii.

În capitolul al treilea al Epistolei sale despre rugăciunea minţii, Stareţul Paisie spune: că această rugăciune este o artă duhovnicească.

Se ştie, scrie el, că dumnezeieştii Părinţi numesc această sfinţită lucrare a rugăciunii de gând, o artă.

Astfel, Sfântul Ioan Scărarul în cuvîntul al 27-lea despre linişte, spune: "Dacă tu te-ai învăţat în experienţă cu acest meşteşug, atunci ştii despre ce vorbesc. şezând pe înălţime, supraveghează, dacă eşti în stare; şi atunci vei vedea cum şi când şi unde şi cât şi ce fel de furi vin să-ţi fure strugurii. Când acest străjer este trudit, atunci el se scoală şi se roagă, iar pe urmă, iarăşi se aşează şi-şi continuă bărbăteşte prima lucrare".

Sfântul Isichie; presviterul Ierusalimului, spune despre aceeaşi sfinţită rugăciune: "Trezvia este o artă duhovnicească, care-l izbăveşte cu desăvârşire pe om, cu ajutorul lui Dumnezeu, de gândurile pătimaşe şi de cuvintele şi de faptele viclene".

Sfântul Nichifor Pustnicul spune despre aceeaşi lucrare: "Veniţi şi eu vă voi deseoperi un meşteşug, sau mai bine zis, o ştiinţă despre viaţa cerească veşnică, care îl introduce pe săvârşitorul ei în limanul nepătimirii fără osteneală şi sudoare". Părinţii numese această sfântă rugăciune drept o artă, socot eu, arta nu poate fi învăţată de omul singur fără artist, tot astfel şi această lucrare de gând a rugăciunii, nu poate fi deprinsă fără de îndrumătorul iscusit.

Însuşirea ei, după Sfântul Nichifor, vine pentru cei mai mulţi şi chiar pentru toţi din învăţătură, însă rari sunt oamenii care primesc de la Dumnezeu fără învăţătură, prin lucrarea dureroasă şi căldura credinţei.

În capitolul patru al epistolei se vorbeşte despre pregătirea pe care trebuie s-o aibă acela care vrea să înveţe această lucrare dumnezeiască.

În măsura în care această rugăciune este mai presus de orice altă nevoinţă monahală şi este încununarea tuturor ostenelilor, izvorul faptelor bune şi o lucrare a minţii din cele mai subţiri şi ascunsă în adâncul inimii, în aceiaşi măsură vrăjmaşul nevăzut al mântuirii noastre răspândeşte împotriva ei laţurile feluritelor ademeniri şi năluciri care sunt nevăzute, subţiri şi de-abia ajunse de mintea omenească.

De aceea, cel ce doreşte să înveţe această dumnezeiască lucrare, trebuie, după Sfântul Simeon Noul Teolog, să se predea cu deplină ascultare, în mâinile unui om, care se teme de Dumnezeu, care păzeşte cu osârdie poruncile lui dumnezeieşti, care sunt pline de experienţă în această nevoinţă de gând, care poate arăta ucenicului său drumul drept spre mântuire.

Prin smerenia ce se naşte din ascultare, un astfel de om poate scăpa de toate ademenirile şi laţurile diavoleşti şi să se exerciteze întotdeauna în această lucrare în chip potolit, liniştit, fără nici o vătămare şi cu o mare izbândă pentru sufletul său.

Dar dacă, după ce a intrat sub ascultare, el n-ar găsi în părintele său un îndrumător iscusit prin propria lui lucrare şi experienţă în această rugăciune dumnezeiască, căci în vremea de astăzi s-au împuţinat cu desăvârşire îndrumătorii încercaţi ai acestei lucrări, atunci el, cu toate acestea nu trebuie să cadă în deznădejde, ci continuând să petreacă după poruncile lui Dumnezeu în adevărata ascultare şi smerenie şi cu frica lui Dumnezeu, iar nu într-un trai cu rânduială proprie şi arbitrară fără ascultare, după care de obicei urmează înşelarea şi, punându-şi toată nădejdea în Dumnezeu, să se supună, împreună cu părintele său, învăţăturii prea cuvioşilor Părinţi, care îl învaţă în chip subţire pe fiecare această lucrare dumnezeiască, şi de la ei să se înveţe această rugăciune şi în orice caz, darul lui Dumnezeu se va grăbi şi-l va îndruma, cu rugăciunile Sfinţilor Părinţi să se înveţe fără nici un fel de îndoială în această lucrare dumnezeiască.

În capitolul cinci se cuprinde învăţătura despre ceea ce este această sfinţită rugăciune, după calitatea şi lucrarea ei. Sfântul Ioan Scărarul spune în cuvântul al 28-lea despre sfinţita şi fericita rugăciune:

"Rugăciunea, după calitatea ei, este petrecerea şi unirea omului cu Dumnezeu; iar după lucrarea ei, ea este întărirea păcii, împăcarea cu Dumnezeu, mama şi totodată fiica lacrimilor, milostivire pentru păcate, pod pentru trecerea ispitelor, perete care apără de necazuri, nimicirea războaielor, lucrarea îngerească, hrana tuturor puterilor netrupeşti, veselia viitoare, lucrare fără sfârşit, izvorul faptelor bune, pricinuitoarea darurilor, propăşirea nevăzută, hrana sufletului, luminarea minţii, secure pentru deznădejde, arătarea nădejdii, nimicirea tristeţii, bogăţia monahilor, comoara liniştitorilor, îmblânzirea mâniei, oglinda creşterii duhovniceşti, cunoaşterea propăşirii, manifestarea întocmirii sufleteşti, prevesitoarea răsplăţii viitoare, steagul evlaviei".

Rugăciunea celui ce se roagă cu adevărat este judecată, loc de judecată şi scaunul Judecătorului înainte de Judecata cea înfricoşată.

Iar Sfântul Grigorie Sinaitul scrie în capitolul 113: "La noii începători rugăciunea este ca un foc de veselie, care izbucneşte din inimă; iar la cei desăvârşiţi, este ca o lumină bine mirositoare, ce lucrează înlăuntrul lor. Sau, iarăşi: rugăciunea este predica Apostolilor, lucrarea credinlei, iar mai bine zis, o credinţă nemijlocită, temelia încrederii, înviorarea iubirii, mişcarea îngerească, puterea celor fără trupuri, lucrarea şi veselia lor, Evanghelia lui Dumnezeu, vestirea inimii, nădejdea mântuirii, steagul luminării, simbolul sfinţeniei, cunoaşterea lui Dumnezeu, manifestarea Botezului, sau curăţirea în baia unei existenţe paşnice, logodirea Duhului Sfânt, bucuria lui Iisus, veselia sufletului, mila lui Dumnezeu, semnul împăcării, pecetea lui Hristos, raza soarelui în gând, luceafărul inimilor, întărirea creştinătăţii, arătarea împăcării lui Dumnezeu, darul lui Dumnezeu, iar mai bine zis începutul înţelepciunii proprii, arătarea lui Dumnezeu, lucrarea călugărilor, traiul celor ce se liniştesc, pricina liniştii, semnul vieţii îngereşti. şi pentru ce să vorbim atât de mult? Rugăciunea este Durnnezeu, Care lucrează în toţi, întrucât una este lucrarea Tatălui şi a Fiului şi Sfântului Duh, care lucrează toate întru Hristos Iisus.

Fericitul Macarie cel Mare spune despre rugăciune: "Ceea ce este principal în orice bună stăruinţă şi ceea ce este cununa meritelor, e petrecerea plină de osârdie în rugăciune. Prin ea putem dobândi zilnic şi celelalte fapte, de le vom cere de la Dumnezeu. De aici, la cei ce se învrednicesc, se produce o legătură de sfinţenie cu Dumnezeu în realitatea duhovnicească şi o unire sacră de o negrăită dragoste către Dumnezeu, prin înclinările minţii. Căci cine se sileşte zilnic să petreacă în rugăciune, acela se înflăcărează prin duhovniceasca dragoste pentru dumnezeiasca părtăşie şi înflăcărata dorinţă şi primeşte darul desăvârşirii duhovniceşti care îl luminează" (Omilia, 40, cap. 2, pag.158).

Sfântul Simeon Arhiepiscopul Tesalonicului spune despre aceiaşi rugăciune sfinţită: "Această rugăciune dumnezeiască, care constă în chemarea Mântuitorului", este următoarea: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă!" Ea este şi rugăciune şi făgăduinţă şi mărturisire de credinţă dătătoare de Duh Sfânt şi de daruri dumnezeieşti, curăţitoare de inimi, alungarea demonilor, sălăşluirea lui Iisus Hristos, înţelegerea celor duhovniceşti şi izvorul gândurilor dumnezeieşti, lăsarea de păcate, lecuitoarea sufletelor şi trupurilor, comoara milei dumnezeieşti, mijlocitoarea descoperirilor de Taine dumnezeieşti, singura mântuitoare ca una ce poartă în sine numele Mântuitorului nostru Dumnezeu, numele lui Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu chemat asupra noastră" (cap. 296).

Tot astfel şi ceilalţi Părinţi purtători de Dumnezeu, scriind despre această sfântă rugăciune, mărturisesc despre lucrarea ei şi despre negrăitul folos ce provine din ea, şi de propăşirea ce se face prin ea în darurile dumnezeieşti ale Sfântului Duh.

Dar cine este acela care văzând cum această sfântă rugâciune îl aduce pe nevoitor spre o comoară cerească de felurite fapte bune, nu se va înflăcăra de râvna dumnezeiască pentru o săvârşire neîncetată a acestei rugăciuni, pentru ca prin ea, să păzească întotdeauna în suflet şi în inimă pe prea dulcele Iisus şi să pomenească necontenit în el însuşi acest nume mai scump decât toate, înflăcărându-se prin el în chip negrăitor să-l iubească pe El!

Numai acela nu va simţi o fierbinte dorinţă să se apropie de această lucrare de gând, care este cuprins de gânduri pătimaşe pentru cele lumeşti, care e legat cu lanţurile grijii de trup, care abat şi

îndepărtează pe mulți de la împărăția lui Dumnezeu, care este înlăuntrul nostru, care n-a gustat prin însăşi lucrarea şi experiența proprie cu gura sufletească dulceața negrăită dumnezeiască a acestei lucrări întru toate folositoare; care n-a înțeles ce folos ascuns duhovnicesc cuprinde înlăuntrul ei acest lucru.

Dar cei ce vor să fie uniți prin dragoste cu prea dulcele Iisus, scuipând peste toate frumusețile lumii acesteia şi peste toate plăcerile ei, şi peste odihna trupului, nu vor voi să aibă în această viață nimic altceva, decât să se îndeletnicească mereu în lucrarea paradisiacă a acestei rugăciuni.

În ultimul capitol, al şaselea, noi vom cita, în locul predosloviei, o scurtă însemnare ce aparține unui nevoitor din zilele noastre, care scrie următoarele: "Scopul rugăciunii minții este unirea cu Dumnezeu, Care este Duh, şi care unire din această pricină poate să fie numită duhovnicească". În ce priveşte metodele din afară, întrebuințate de unii nevoitori în vremea îndeletnicirii în această rugăciune, ele au desigur, o însemnătate secundară.

La cei desăvârşiți, sufletul omului se conformează cu trupul, spun Sfinții Părinți. De aceea, liniştea sufletească trebuie să fie precedată de liniştea trupească, adică de buna lui rânduială, cum spune Ioan Scărarul.

şi pentru adunarea minții, necesară rugăciunii, de asemenea pot fi potrivite unele condiții din afară în legătură cu locuința şi chiar cu poziția trupului. Dar ar fi o rătăcire să credem, că nevoința creşterii în rugăciunea duhovnicească atârnă de condițiile şi de metodele din afară.

Un lucru este neîndoios, că odată cu esența rugăciunii, care constă în a ne ruga cu mintea în inimă, atunci în conformitate cu acest fapt şi mintea noastră trebuie să fie îndreptată în inimă. Iar toate celelalte au o însemnătate secundarâ.

De aceea, în Filocalia rusă tot ce aminteşte despre metodele din afară sunt trecute cu vederea (Teofan, episcopul Tambovului).

După această observație prealabilă ne vom întoarce către Epistola Starețului Paisie.

El scrie: "Întrucât în vremurile străvechi lucrarea rugăciunii mintale înflorea în multe locuri, unde Sfinții Părinți îşi aveau petrecerea lor şi întrucât pe atunci erau mulți învățători pentru această lucrare duhovnicească, scriind cu privire la acest subiect, ei spuneau numai despre folosul duhovnicesc, ce provenea dintr-însa, fără să aibe nevoie să scrie despre însuşi mijlocul acestei lucrări, care este de cuviință noilor începători.

Dar când ei au văzut că povățuitorii adevărați şi depărtați de înşelare au început să se rărească, atunci, îndemnați de Duhul lui Dumnezeu, pentru ca adevărata învățătură despre începutul acestei rugăciuni să nu sărăcească, au descris însuşi începutul şi mijlocul, cum trebuie să învețe această rugăciune un începător nou şi cum trebuie să intre cu mintea în părțile inimii şi să săvârşească acolo în chip neînşelat rugăciunea cu mintea.

Sfântul Simeon Noul Teolog spune astfel despre începutul acestei lucrări: "Adevărata şi neînşelata atenție şi rugăciune constă în faptul că în vremea rugăciunii mintea să păzească inima şi să se întoarcă întotdeauna înlăuntrul ei şi să-şi înalțe cererea către Dnmnul din adâncul ei. Gustând aici cât este de bun Domnul, mintea nu se depărtează de locuința inimii, şi spune împreună cu Apostolul: "Bine este nouă să fim aici" şi privind întotdeauna locurile de acolo, izgoneşte gândurile semănate de vrăjmaş".

Mai departe el spune mai lămurit acelaşi lucru: "şezând într-o chilie liniştită, în vreun colţ singuratic, fă cu luare aminte ceea ce îţi voi spune: închide uşa, abătându-ţi mintea de la orice deşertăciune, apasă-ţi bărbia pe piept, îndreptându-ţi împreună cu mintea şi ochiul simţit. Încetinează-ţi respiraţia, ca să nu respiri prea liber şi încearcă să gândeşti în chip gândit înlăuntrul pieptului, locul inimii, unde în chip firesc le place tuturor puterilor sufleteşti să-şi aibă petrecerea şi, întâi de toate, vei găsi acolo un întuneric şi o grosime nemicşorată.

Dar când tu vei continua şi vei săvârşi acest lucru zi şi noapte, atunci vei dobândi - O, minune! - o neîncetată veselie. Căci de îndată ce mintea va afla locul inimii, va vedea numaidecât ceea ce n-a văzut niciodată; va vedea în mijlocul inimii un aer şi pe sine însuşi se va vedea luminos şi plin de judecată. şi din acel moment, ori de unde ar răsări vreun gând, înainte de a trece în faptă, sau de a deveni un idol, el este alungat şi distrus prin chemarea lui Iisus Hristos.

De aici mintea, având o răutate împotriva demonilor pusă în mişcare contra lor, o mânie firească şi, izgonindu-i, îi doboară la pământ pe potrivnicii de gând şi vei învăţa mai multe alte lucruri, cu ajutorul lui Dumnezeu, prin paza minţii, ţinându-L pe Iisus în inimă" (Cuvânt despre cele trei chipuri de luare aminte şi rugăciune).

Prea Cuviosul Nichifor Pustnicul, învăţând mai limpede despre intrarea minţii în inimă, vorbeşte astfel: "Înainte de orice să-ţi fie traiul liniştit, fără de griji şi în pace cu toţii. Apoi, intrând în cămara ta, închide-te, şi, aşează-te în vreun colţ oarecare, fă ceea ce îţi voi spune: ştii că răsuflarea cu care răsuflăm este aerul acesta, şi nu-l respirăm decât numai prin inimă. Tocmai ea este pricina vieţii şi căldura trupului; iar inima atrage aerul pentru ca ea prin mijlocirea respiraţiei, să-şi sloboade afară căldura ei şi să-şi procure o răcoreală, un aer proaspăt. Iar ca unealtă pentru asemenea lucrare sunt plămânii, care fiind făcuţi de Ziditorul cu pori, introduc şi scot afară mereu aerul înconjurător ca un foi. În felul acesta inima îndeplineşte în chip nemişcat acea menire, mulţumită căreia ea s-a întocmit pentru bunăstarea organismului. Aşadar, tu aşează-te şi, adunându-ţi mintea, s-o introduci pe calea pe care merge aerul spre inimă, şi sileşte-o să se coboare în inimă odată cu inspiraţia aerului. Iar când ea va intra acolo, atunci ceea ce va urma nu va fi lipsit de veselie şi de bucurie.

Mai departe el scrie: "De aceea, frate, deprinde-ţi mintea să nu iasă repede de acolo, căci la început ea se plictiseşte foarte mult din pricina închiderii şi strâmtorării lăuntrice. Dar când se va desprinde, nu va mai voi să rămână în rătăcirea de afară: Împărăţia cerurilor este înlăuntrul vostru. Când noi o cercetăm acolo şi o cântăm printr-o rugăciune curată, atunci toate cele din afară, ni se înfăţişează în chip mizerabil şi urâcios. Prin urmare, dacă, după cum am spus, tu vei intra deodată cu inima în locul inimii, de care li-am spus, mulţumeşte-i lui Dumnezeu şi proslăveşte-L şi bucură-te şi ţine-te întotdeauna de această lucrare şi ea te va învăţa ceea ce nu ştii. Se cuvine însă să ştii şi acest lucru: când mintea se va afla acolo, ea nu trebuie să rămână tăcută şi deşartă, ci trebuie să-şi aibă drept lucrare şi învăţătură permanentă, rugăciunea: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă" şi nu trebuie să-ţi întrerupi niciodată această îndeletnicire.

Ea reţine mintea de la înălţare, o face inaccesibilă şi de neprins pentru lanţurile vrăjmaşe şi o ridică spre dragostea lui Dumnezeu.

Dar dacă, trudindu-te multă vreme, nu vei putea să intri în părţile inimii, fă aşa cum îţi voi spune şi, cu ajutorul lui Dumnezeu, vei dobândi cele căutate.

ştii tu oare că principiul raţional al fiecărui om se află în pieptul lui? Tocmai aici, chiar atunci când tace gura, noi şi vorbim, şi judecăm şi săvârşim rugăciuni şi multe altele.

Tocmai acestui principiu raţional, înlăturîndu-i orice gând (dacă vrei, asta o poţi face), dă-i libertatea să spună: "Doamne, Iisuse Hristoase, F'iul lui Dumnezeu, miluieşte-mă" şi sileşte-te să strigi întotdeauna înlăuntru această unică rugăciune în locul oricărui alt gând.

Dacă tu te vei ţine de această făgăduială un timp oarecare, atunci ţi se va deschide intrarea inimii, cum ţi-am scris, în afară de orice îndoială, aşa cum am cunoscut noi înşine din experienţă. Odată cu luarea aminte cea dorită şi dulce va veni la tine şi întreaga ceată de fapte bune; dragostea, bucuria, pacea şi celelalte".

Dumnezeiescul Grigorie Sinaitul, învăţând de asemenea cum trebuie să lucreze cu mintea în inimă chemarea cea mai mântuitoare a Domnului, spune: "şezând dimineaţa pe scaun timp de un sfert de ceas, coboară-ţi mintea în inimă şi ţine-o acolo". Înclinându-te cu încordare, cheamă neîncetat cu mintea sau cu sufletul: "Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă!"

Când deasa repetare va deveni prea strânsă şi dureroasă, poate chiar lipsită de dulceaţă (ceea ce se întâmplă din cauza unei hrane uniforme a Celui întreit cu numele, des mîâcată, căci "cel ce mănâncă" se zice "va fi mai flămând" (Sir. 24, 23) atunci, mutându-ţi mintea cu cealaltă jumătate, spune: "Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă".

şi rostind de multe ori această jumătate, nu trebuie să le schimbi adesea din pricina lenevirii, pentru că, pomii care se răsădesc adesea, nu prind rădăcină.

Dar reţine-ţi cu respiraţia plămînilor, ca să nu fie prea slobodă. Căci răsuflarea aerului, care iese din inimă, întunecă mintea, împiedicând-o sau neîngăduindu-i să se pogoare spre inimă, şi vântură gândul. Neîngăduindu-i să intre în inimă, ea îl face prizonierul uitării sau îl predispune să înveţe altceva, iar nu ceea ce trebuie, lăsându-l săă petreacă în chip nesimţit în casa ce nu trebuie. Dacă vei vedea necurăţia gândurilor viclene, adică gândurile care răzbesc sau ţi se zugrăvesc în mintea ta, nu te spăimânta, nu te mira; dar dacă ţi se vor ivi şi unele înţelegeri bune ale unor lucruri, nu lua aminte de ele, ci reţinându-ţi respiraţia după putinţă şi închizându-ţi mintea în inimă şi lucrând mereu şi des prin chemarea Domnului Iisus, tu le vei, zdrobi şi le vei distruge repede, rănindu-le în chip nevăzut cu numele lui Dumnezeu, cum spune şi Scărarul: "Cu numele lui Iisus bate-i pe ostaşi, pentru că nici în cer nici pe pământ nu este o rană mai puternică".

Mai departe acelaşi sfânt, învăţând despre linişte şi rugăciune, continuă: "Iar şederea ta trebuie să fie întru răbdare, pentru Cel ce a spus, că în rugăciune trebuie să răbdăm (Luca 16,1), şi să nu te ridici repede, împuţinându-te cu sufletul din pricina grelelor cereri şi chemările minţii şi a desei încordări mintale. De aceea, plecându-te în jos, şi adunându-ţi mintea în inimă, cheamă-L în ajutor pe Domnul Iisus.

Simţind durerea în umere, având adeseori dureri în cap, rabdă toate acestea, căutându-L pe Domnul în inimă: celor ce se silesc le aparţine împărăţia cerurilor "şi silitorii o răpesc pe ea" (Matei 11,12 şi celelalte). Acelaşi părinte spune şi despre felul cum trebuie să săvârşim rugăciunea: Aşa au spus Părinţii: unul - "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă", toată; altul însă pe jumătate: Iisuse, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă - şi asta e mai potrivită din pricina pruncie minţii şi din cauza neputinţei, căci nimeni nu poate să-L numească pe Domnul Iisus, în chip tainic, de sine,

curat şi desăvârşit, "fără numai în Duhul Sfânt" (Cor.12, 3); dar, ca un prunc neputincios el nu poate încă săvârşi această rugăciune, împărțită în părți. Din pricina slăbiciunii el nu trebuie să schimbe des chemarea numelui, ci rar, pentru reținerea lui.

Iarăşi: unii învață să se rostească rugăciunea cu gura, alții însă cu mintea, iar eu îngădui şi una şi alta. Căci uneori, mintea din cauza plictiselii, nu poate rosti cu gura. Totuşi, trebuie să chemăm în linişte şi fără tulburare, pentru ca simțământul sufletesc şi atenția minții, tulburată de glas să nu se depărteze, până când mintea, desprinzându-se nu va propăşi în lucrare, nu va primi putere de la Duhul de a se ruga tare şi în orice chip. Atunci ea nu va mai avea nevoie să vorbească cu gura, ba chiar nu va putea, fiind în stare să săvârşească rugăciunea în chip desăvârşit numai cu mintea".

Din cele spuse se vede, că Părinții noştri pomeniți mai sus ne dau învățătură foarte limpede despre mijloacele învățăturii lucrării minții lor pentru unii începători. Din învățăturile lor putem înțelege îndrumările despre această lucrare pe care ni le dau şi alți nevoitori cu toate că aceştia din urmă nu şi-au exprimat gândurile cu mai puțină claritate.

Cu aceasta se termină epistola Stareţului Paisie despre rugăciunea mintală a lui Iisus.

TAINA MÂNTUIRII DESCOPERITĂ PRIN RUGĂCIUNEA NEÎNCETATĂ

Cum trebuie să ne mântuim? Această întrebare a evlaviei creştine se naşte în chip firesc în mintea fiecăruia, ca o urmare a stricării şi slăbirii firii omeneşti şi a năzuinței către adevăr şi dreptate, rămasă într-însa dintru început. Fiecare om, care crede măcar câtuşi de puțin în nemurire şi în răsplata vieții veşnice, se întâlneşte nevrând cu gândul care îl întreabă cum trebuie să se mântuiască, atunci când îşi întoarce privirea către cer. Întâmpină greutăți în dezlegarea acestei probleme, el întreabă, privitor la acest subiect, pe oamenii bine pricepuți şi informați, apoi după arătările lor citeşte cărțile de îndrumare scrise de scriitorii duhovniceşti cu privire la această temă, stăruindu-se să urmeze în chip neabătut adevărurile şi rânduielile, atât cele auzite cât şi cele citite. În toate aceste îndrumări, el găseşte, el întâlneşte ca pe nişte condiții necesare pentru mântuire, care îi sunt puse la arătare, următoarele fapte bune: o viață plină de evlavie, nevoințele şi ostenelile asupra noastră înşine, pentru o hotărâtă lepădare de sine, care ne conduce spre înfăptuirea faptelor bune, spre necurmata îndeplinire a tuturor poruncilor lui Dumnezeu, care mărturisese o credință nezdruncinată şi tare. Mai departe i se predică, cum că toate aceste condiții ce duc spre mântuire, trebuie să fie îndeplinite în chip necesar cu cea mai adâncă smerenie şi toate laolaltă, fiindcă întrucât toate fapteIe bune atârnă una de alta, ele trebuie să se sprijine una de alta şi să se însuflețească asemenea razelor soarelui, care numai atunci îşi arată puterea şi prnduc flacără, când se concentrează într-un punct. Iar altminteri, "cel ce este nedrept pentru puțin, este nedrept şi întru mult".

Ca un adaos la toate acestea, pentru o mai mare convingere despre necesitatea acestei activităli multiple şi într-una adunată, el aude o înaltă laudă pentru frumusețile faptelor bune şi o osârdie hotărâtă pentru josnicia şi sărăcia viciilor. Toate acestea sunt pecetluite cu o nemincinoasă făgăduință sau cu o măreață răsplată, sau cu o pedeapsă plină de chinuri şi de nevoi în viața veşnică. Acesta este îndeosebi caracterul predicii din timpurile mai noi!

Îndreptat spre calea cea bună, creştinul care doreşte cu înfocare să-şi mântuiască sufletul se apropie în chipul acesta, cu bucurie, de împlinirea îndrumărilor şi de punerea în practică a tuturor celor auzite şi citite. Dar vai! Chiar la început, la cel dintâi pas, făcut în avântul său, el nu-şi găseşte putința să-şi atingă scopul, prevăzând şi chiar experimentând că firea lui vătămată şi slăbită va birui convingerile lui raționale, că libera lui voință este legată, înclinările sunt corupte, iar puterea duhului este neputincioasă. În timpul când îşi dă seama prin propria experiență de neputința lui, el trece în chip firesc la ideea, dacă nu s-ar găsi unele mijloace, care să uşureze împlinirea celor prescrise de legea Domnului, celor cerute de cucernicia creştină şi a celor ce au fost împlinite de toți cei ce s-au învrednicit să dobândească mântuirea şi sfințenia. Ca urmare cu neputința puterilor de îndeplinire, el se îndreaptă din nou către cei ce predică mântuirea, cu întrebarea: cum trebuie să mă mântuiesc? Ce răspuns voi da, pentru că nu pot îndeplini condițiile de mîntuire? Dar oare acei ce practică aceste lucruri sunt în stare ei înşişi să împlinească fără nici o abatere tot ce-i învață pe alții? "Cere de la Dumnezeu, roagă-te lui Dumnezeu ca să-ți ajute!" şi atunci n-ar fi oare o lucrare mai rodnică dacă, ceva mai de cu vreme sau întotdeauna sau în orice stare am fi, am căuta să învățăm rugăciunea ca pe una ce este pricinuitoare tuturor faptelor care trebuiesc împlinite, prin care se dobândeşte mântuirea şi pe care le cere o viață trăită în evlavie? Astfel îşi încheie vorba cel ce se întreabă şi odată cu aceasta se apucă să învețe rugăciunea să citească, să mediteze, să judece învățătura celor ce au scris pe această temă. şi într-adevăr, găseşte acolo multe idei luminoase, cunoştințe adânci şi expresii puternice. Unul, de pildă, vorbeşte minunat despre necesitatea rugăciunii; altul despre puterea ei, despre lucrarea ei binefăcătoare, despre datoria de a ne ruga, despre stăruința în rugăciune, despre luarea aminte, despre căldura duhului, curățenia gândurilor, împăcarea cu vrăjmaşii, smerenia, înfrângerea inimii şi alte stări cum trebuie să însoțească rugăciunea.

Dar ce este rugăciunea în ea însăşi şi cum trebuie în fond să ne rugăm? Întrucât la aceste întrebări, care deşi sunt cele dintâi şi cele mai de trebuință, totuşi, numai rareori se pot găsi lămuriri cuprinzătoare şi pe înțelesul tuturor, atunci cel ce doreşte rugăciunea cu multă râvnă, din nou rămâne sub acoperământul tainei. Din citirea făcută în linii generale, i se va înrădăcina în memorie o parte a rugăciunii care, deşi e plină de evalvie, totuşi nu este decât pe dinafară şi atunci el va ajunge la următoarea încheiere sau concluzie: ca să te rogi, trebuie să te duci la biserică, să-ți faci cruce, să te închini, să stai în genunchi, să citeşti psaltirea, canoanele, acatistele.

Această concepţie generală despre rugăciune o au cei ce nu cunosc scrierile despre rugăciunea lăuntrică şi lucrările despre contemplație ale Sfinților Părinți. În cele din urmă, cel ce caută găseşte cartea ce se numeşte "Filocalia" în care cei 25 Sfinți Părinți au arătat ştiința rugăciunii adevărate şi esențiale, care este rugăciunea inimii, într-un chip cât se poate de limpede. Aici taina mântuirii şi a rugăciunii noastre începe - pentru el - să-şi ridice vălul că, pentru a te ruga cu adevărat înseamnă să-ți îndrepți mintea şi memoria spre o neîncetată aducere aminte de Dumnezeu, să umbli în prezența Lui prin mijlocirea cugetării de Dumnezeu şi să-ți uneşti numele Domnului cu respirația şi cu bătăile inimii, conducându-te spre toate acestea la chemarea, făcută mai întâi cu gura, a Prea Sfințitului nume al lui Iisus Hristos sau de rostirea neîncetată a rugăciunii lui Iisus în orice timp şi loc, indiferent de ocupația pe care o ai. Cu toate că aceste adevăruri strălucitoare luminând

conştiinţa celui ce caută rugăcrunea şi deschizându-i calea spre învăţarea şi însuşirea ei, îl vor convinge să treacă îndată la împlinirea acestor îndrumări înţelepte, totuşi în timpul experienţelor lui, lucrând în răstimpuri periodice, nu va rămîne lipsit cu totul de greutăţi, pe când un îndrumător încercat nu-i va descoperi (din aceiaşi carte "Filocalia") întreaga taină şi anume că numai repetarea deasă şi neîncetată a rugăciunii (oricui s-ar rosti la început) este singurul mijloc puternic atât pentru desăvârşirea rugăciunii lăuntrice, cât şi pentru mântuirea sufletului. Deci, o aşa repetare a rugăciunii este temelia sau fundamentul, care ţine tot cercul lucrării de mântuire, aşa cum confirmă Sfântul Simeon Noul Teolog: "Acela, zice el, care se roagă neîncetat şi-a întrunit aici, într-un singur mănunchi, toate faptele bune".

şi atunci îndrumătorul, ca să expună adevărul asupra acestei descoperiri în plinătatea lui, îl dezvoltă în chipul de mai jos: pentru mântuirea sufletului e necesară mai întâi adevărata credinţă. Sfânta Scriptură spune: "Fără credinţă nu este cu putinţă să fim plăcuţi de Dumnezeu" (Evr.11, 7); "Cel ce nu va crede, se va osândi" (Marcu 16,16).

Din aceiaşi Sfânta Scriptură, se vede că omul singur nu poate da naştere în sinea lui unei credinţe măcar de mărimea unui grăunte de muştar, că însăşi credinţa nu vine de la noi, ci e un dar de la Dumnezeu şi că, credinţa - ca un dar duhovnicesc, - se dă de către Duhul Sfânt.

În asemenea caz, ce este de făcut? Cum putem împăca nevoia de credinţă cu neputinţa omului de a o naşte în sinea lui? În aceiaşi carte sfântă este descoperit mijlocul în această privinţă şi sunt arătate câteva pilde: "Cereţi şi vi se va da vouă" (Luca 11, 9). Apostolii n-au fost în stare să trezească în ei înşişi, cu propria lor putere, o credinţă desăvârşită, dar L-au rugat pe Iisus Hristos: "Doamne, măreste-ne credinţa". Iată un exemplu în care se arată cum trebuie cautată credinţa. De aici se vede, că credinţa se dobândeşte prin rugăciune.

Pentru mântuirea sufletului, într-o credinţă adevărată, sunt necesare şi faptele bune, căci "credinţa fără de fapte este moartă", fiindcă din fapte este îndreptăţit omul, iar nu numai din credinţă şi "de vrei să intri în viaţă, păzeşte poruncile: să nu ucizi, să nu preacurveşti, să nu furi, să nu mărturiseşti strâmb, să-l cinsteşti pe tatăl şi pe mama ta, şi să iubeşti pe aproapele tău ca pe tine însuţi" (Matei, 17-19). şi aceste porunci trebuiesc împlinite toate deodată. "Că cine va păzi toată legea, dar va greşi într-o singură poruncă, s-a făcut vinovat de toate poruncile". Aşa învaţă Sfântul Apostol Iacov (2, 10).

Iar Sfântul Apostol Pavel, arătând slăbiciunea nmenească zice: "din faptele legii nici un om nu se va îndrepta" (Rom. 3, 2I1). ştim cu adevărat că legea e duhovnicească, dar eu sunt de carne, vândut, sub păcat. Fiindcă de voit, voiesc; dar de lucrat binele, nu-l lucrez: ci răul pe care nu-l voiesc, pe acela îl săvârşesc. Că, după omul cel lăuntric, mă bucur de legea lui Dumnezeu, dar văd în mădularele mele o altă lege, care se luptă împotriva minţii mele şi mă face rob al legii păcatului" (Rom. 7, 14-23). În ce chip, am putea prin urmare, să împlinim faptele cerute de legea lui Dumnezeu, când omul e neputincios, nu are putinţa să înmănuncheze în sine poruncile?

Nu are putinţa numai atâta vreme cât nu o cere, cât nu se roagă lui Dumnezeu ca să i-o dea. "Nu aveţi poruncă, nu cereţi" (Iac. 4, 2), ne arată pricina Apostolul. Dar chiar însuşi Iisus Hristos spune: "Fără Mine nu veţi putea face nimic" (Ioan 15, 5). şi cum trehuie să facem, împreună cu Hristos, Mântuitorul ne învaţă astfel: "Rămâneţi întru Mine şi Eu întru voi", "Că, cine rămâne întru Mine şi

Eu întru el, acela va aduce roadă multă". Iar să rămâi întru El, înseamnă să simți neîncetat prezența Lui, neîncetat să te rogi întru numele Lui: "Orice veți cere de la Tatăl vă va da vouă întru numele Meu". Aşadar, putința de a săvârşi fapte bune se dobândeşte prin rugăciune: Pilda o vedem în însuşi Apostolul Pavel, care de trei ori s-a rugat să biruiască ispita, plecându-şi genunchii în fața Tatălui Ceresc, ca să-i întărească omul lăuntric, şi în sfârşit, pnruncind fraților ca, mai înainte de toate, să se roage şi să se roage neîncetat, chiar pentru orice. Din tot ce s-a zis mai sus, urmează că întrega mântuire sufletească atârnă de rugăciune şi de aceea, ne este cea dintâi necesară, înaintea oricărei fapte, fiindcă mulțumită ei prinde viață credința, prin ea se împlinesc toate faptele hune. Într-un cuvânt, în vremea rugăciunii, toate sunt încununate de succes, fără ea nici o faptă creştinească de pietate nu se poate săvârşi.
Iată pentru ce numai rugăciunii, se cerea ca un ce de nelipsit; să fie neîntreruptă, de-a Pururea; celelalte fapte îşi au timpul lor, iar când e vorba de rugăciune, Evanghelia ne porunceşte să ne îndeletnicim fără întrerupere: "neîncetat vă rugați". Se cuvine, prin urmare, să ne rugăm întotdeauna, să ne rugăm în orice vreme, în orice loc. Adevărat, rugăciunea îşi are condițiile ei: ea trebuieşte adusă în fața lui Dumnezeu cu gândurile şi cu inima curată, cu o înflăcărată stăruință, cu o puternică luare aminte, cu o evlavie plină de cutremur şi cu cea mai adâncă smerenie. Dar, dacă se găseşte cineva, care nu e împăcat cu conştiința lui curată, care vede că, departe de condițiile adevăratei rugăciuni, înfățişate mai sus, că îşi îndreaptă rugăciunea mai mult de nevoie, mai mult de silă, decât bunăvoie, când sufletul este atras dintr-o plăcere, dintr-o dragoste spre rugăciune? Chiar însăşi Sfânta Scriptură mărturiseşte: că omul nu este în stare să stea împotrivă şi să-şi curețe cu desăvârşire mintea de gânduri necuviincioase: "Omul este înclinat spre gânduri rele încă din tinerețea lui", că singur Dumnezeu ne dă altă inimă şi un duh nou. Iar "ca să voiți şi ca să săvârşiți" (Filip, 2,13) tot de la Dumnezeu este. şi însuşi Apostolul Pavel a spus: "duhul meu (adică glasul meu) e în rugăciune, dar mintea mea e neroditoare (1 Cor. 14, 14). "Căci să ne rugăm cum trebuie, nu ştim" (Rom. 8, 26), confirmă tot el. Din toate acestea urmează, că în rugăciunea noastră noi nu putem scoate la iveală însuşirile ei esențiale!
şi atunci, în fața unei astfel de neputințe, care a pus stăpânire pe orice om, ce mai poate face el, din partea voinței şi puterii lui, pentru mântuirea sufletului său? El nu-şi putea dobândi credința, fără rugăciune, precum nu poate face nici o faptă bună fără ea. Ba chiar la urma urmei, nu este nici în stare să se roage cu adevărat. Ce a mai rămas deci, de partea lui? Ce mai poate, face el, din propria lui putere şi libertate, ca să nu piară, ci ca să se mântuiască?
Aşa cum în fiecare lucru este o calitate, Domnul şi-a rezervat-o aceasta voinței şi darului său. şi pentru ca să arate mai limpede atârnarea omnlui de voia lui Dumnezeu şi ca să-l afunde şi mai adânc în smerita cugetare, Domnul n-a lăsat voii şi puterilor omeneşti decât cantitatea rugăciunii, poruncind să se rostească neîncetat şi în orice loc. şi tocmai prin aceasta se descoperă mijlocul tainic ce duce către dobândirea adevăratei rugăciuni, iar odată cu ea vine şi credința şi împlinirea poruncilor şi mântuirea. Aşadar, partea omului este cantitatea. De aceea, rostirea rugăciunii este dată şi lăsată la voia lui. Tocmai despre aceasta învață şi Părinții Bisericii. Sfântul Macarie cel Mare spune: "să te rogi oricum (dar des) atârnă de voința noastră, iar ca să te rogi cu adevărat, este

lucrarea darului". Prea Cuviosul Isihie spune că rugăciunea deasă aduce deprinderea care mai târziu se face una cu natura şi că fără deasa chemare a lui Iisus este cu neputinlă să-ți cureți inima.
Prea cuvioşii Calist şi Ignatie ne dau sfatul ca, înainte de a purcede, pe calea nevoințelor şi a faptelor bune, să începem rugăciunea în numele lui Iisus Hristos, des, neîncetat, căci deasa repetare curăță însăşi rugăciunea cea necurată. Fericitul Diadoh confirmă, că dacă omul ar chema numele Domnului cât se poate mai des, adică s-ar ruga, n-ar cădea în greşeală. Ce plină de experiență, de înlelepciune şi ce aproape de inima noastră sunt aceste îndrumări practice ale Părinților!
În simplitatea lor plină de experiență, el aruncă o lumină asupra căilor şi mijloacelor de desăvârşire sufletească. Ce înaltă contradicție se află între ei şi îndrumările morale ale rațiunii teoretice! Mintea caută să ne convingă: fă cutare şi cutare faptă bună, înarmează-te cu bărbăție, întrebuințează puterea voinții, convinge-te de bunele urmări ale faptelor bune, de pildă, curăță mintea şi inima de gânduri deşarte, umple locul cu meditații pline de învățătură, fă binele şi vei fi respectat şi liniştit, trăieşte aşa cum cere rațiunea şi conştiința. Dar vai, în ciuda tuturor stăruințelor, toate acestea nu-şi ating scopul fără o,deasă rugăciune, fără ca să se atragă printr-însa puterea lui Dumnezeu. După aceasta, vom mai deschide învățăturile Părinților şi vom vedea ce vorbesc ei despre curățirea sufletului, de pildă.
Sfîntul Ioan Scărarul scrie: "Când ți se întunecă sufletul cu gânduri necurate, biruieşte-i pe potrivnicii tăi cu numele lui Iisus, repetându-l cât mai des. O armă mai puternică şi mai plină de izbîndă nu vei găsi nici în cer nici pe pământ".
Sfântul Grigorie Sinaitul învală: "să ştii că nimeni nu-şi poate ține mintea în frâu prin propriile puteri şi de aceea; când te năpădesc gândurile necurate, cheamă numele lui Iisus cât mai des şi de cât mai multe ori şi atunci gândurile se vor linişti de la sine". Cât de simplu şi de îndemnatec, în acelaşi timp, şi plin de experiență este acest mijloc, care stă în contradicție cu sfatul rațiunii teoretice, ce caută să dobândească o curățenie sufletească printr-o înaltă părere de sine şi printr-o rațiune proprie! Cumpănind aceste îndrumări - întemeiate pe experiență - ale Sfinților Părinți, ajungem la următoarea sinceră încheiere şi anume: că mijlocul cel mai important pentru dobîndirea faptelor ce țin de mântuire şi de desăvârşirea duhovnicească, este repetarea deasă, neîncetată a rugăciunii, oricât ar fi de neputincioasă.
Iubite suflet de creştin! Dacă tu nu găseşti în tine puterea de a te închina lui Dumnezeu în duh şi adevăr, dacă inima ta nu simte încă gustul dulce şi căldura în timpul rugăciunii mintale şi lăuntrice, atunci jertfeşte pe altarul rugăciunii ceea ce poți, ceea ce atârnă de voința ta, ceea ce este pe măsura puterilor tale. Însă mai întâi să se înrudească gura cu chemarea deasă şi neabătută din calea rugăciunii; lasă acest organ grosolan să cheme neîncetat şi cât mai des puternicul nume al lui Iisus Hristos. Aceașta nu constituie o muncă grea şi stă în puterile fiecăruia. Pe deasupra, aceasta o cere porunca plină de experiență a Sfântului Apostol: "să aducem întotdeauna jertfă lui Dumnezeu rodul gurii, care mărturiseşte numele Lui".
Repetarea deasă a rugăciunii va aduce neapărat deprinderea şi se va transforma în natură, va atrage cu timpul mintea şi inima în starea cuvenită. Închipuieşte-ți odată cu aceasta, dacă omul ar împlini, fără nici o scăpare din vedere, această unică poruncă dumnezeiască despre rugăciunea neîncetată, atunci el ar împlini toate poruncile printr-una singură, fiindcă dacă el ar săvârşi necontenit

rugăciunea, în orice vreme, şi în orice ocupații sau lucruri, dacă ar chema în chip tainic numele dumnezeiesc al lui Iisus Hristos, cu toate că la început o va face fără nici o căldură sufletească şi fără osârdie, ci numai de silă, totuşi, în acest răstimp n-ar mai avea răgazul trebuincios pentru plăcerile.simțite şi păcătoase. Orice gând ar întâlni, în calea lui de răspundere, o piedică, orice faptă păcătoasă, n-ar mai putea fi judecată cu atâta rodnicie, cum e gândită într-o minte deşartă. S-ar curma sau s-ar nimici cu totul vorba multă şi zadarnică şi orice faptă s-ar curăți îndată de puterea plină de har a numelui lui Dumnezeu chemat atât de des. Deasa practicare a rugăciunii ar abate sufletul de la faptele păcătoase şi l-ar atrage spre o esențială cunoaştere de sine, spre unirea cu Dumnezeu! Îți dai seama acum, cât e de trebuincioasă cantitatea de rugăciune? Deasa repetare a rugăciunii este singurul mijlnc de dobândire a unei rugăciuni curate şi adevărate, este cea mai bună, cea mai lucrătoare pregătire pentru rugăciune şi cea mai dorită cale pentru atingerea scopului ce duce, prin rugăciune, la mântuire!

Pentru o cât mai bună încredințare despre necesitatea şi rodnicia repetării rugăciunii, cât se poate mai des şi mai tare, observă:

1. că fiecare trezire, fiece gând despre rugăciune, nu este decât lucrarea Duhului Sfânt şi glasul Îngerului tău păzitor;

2. că numele lui Iisus Hristos, chemat în rugăciune închide în sine, o binecuvântată putere de sine stătătoare şi de aceea,

3. nu te tulbura din pricina necurățeniei sau uscăciunii rugăciunii tale, ci cu multă răbdare aşteaptă roadele ce vin din deasa chemare a numelui lui Dumnezeu. Nu asculta vorbele lipsite de experiență şi de sens ale unei lumi deşarte care caută să ne încredințeze că simpla chemare a numelui lui lisus, chiar când este făcută cu toată stăruința, însă cu răceală, rămîne o polologhie nefolositoare. Nu! Puterea numelui lui Dumnezeu şi deasa lui chemare îşi vor aduce roadele la timpul lor!

Un scriitor duhovnicesc vorbeşte despre acest lucru într-un chip foarte frumos: "ştiu, spune el, că pentru muțli filozofi care îşi închipuie că sunt duhovniceşti prin mincinoasa lor înțelepciune; care caută peste tot o mărime înşelătoare şi - s-ar părea - exerciții nobile în ochii rațiunii şi mândriei, ştiu, prin urmare, că pentru ei exercițiul des, dar simplu, oral şi singuratec, nu are decât o mică însemnătate, şi nu este decât o ocupație josnică sau un lucru de nimic. Dar ei se înşeală, nenorociții, şi uită cuvântul de îndrumare al lui Iisus Hristos. "De nu vă veți întoarce ca să fiți ca pruncii, nu veți intra în Împărăția cerurilor" (Mat. 18, 3). Ei alcătuiesc pentru ei înşişi un fel de ştiință în jurul rugăciunii ridicată pe firavele temelii ale rațiunii naturale. Dar oare e nevoie de multă învățătură, de minte sau de conştiință ca să spui cu o inimă curată: "Iisuse Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă"? Oare nu astfel de rugăciuni dese au fost lăudate de însuşi Dumnezeiescul nostru Învățător? Oare nu prin aceste rugăciuni rostite în scurte cuvinte, dar repetate adesea, au fost dobândite şi săvârşite minunile? Ah! Iubite suflet de creştin! Veghează şi nu tăcea, când e vorba de chemarea neîncetată în rugăciunea Domnului!. şi dacă strigătul tău ar ieşi dintr-o inimă încă răspândită şi pe jumătate plină de lume, n-ai nevoie! Trebuie numai s-o continui, să nu taci şi să nu te nelinişteşti, strigătul se va curăți prin el însuşi de părtăşia lui cu cele lumeşti. Nu uita niciodată că, "mai mare este Cel ce este în voi, decât cel ce este în lume"... (1 Ioan, 4, 4). "Dumnezeu este mai mare decât inima noastră şi ştie toate", zice Apostolul.

Aşadar după toate aceste încredinţări, că repetarea deasă a rugăciunii, în ciuda tuturor slăbiciunilor, este atât de puternică, că este fără nici o discuţie accesibilă omului şi stă în deplina lui voie liberă, hotărăşte-te să încerci măcar o zi, de prima dată, în vegherea asupra ta însuţi, într-o repetare deasă a rugăciunii tale în aşa fel ca la chemarea lui Iisus Hristos, făcută în rugăciune, să fie întrebuinţată mult mai multă vreme din zilele tale decât la alte ocupaţiuni. şi această întâietate a rugăciunii faţă de lucrurile vieţii îţi va arătă negreşit la timp, că ziua n-a fost pierdută, ci e câştigată pentru mântuire şi că în cumpăna dreptei judecaţi dumnezeieşti rugăciunea deasă ridică în sus scândura slăbiciunilor şi faptelor tale, ştergând păcatele acelei zile din cartea amintirilor sădite în conştiinţă, aşezându-te pe treapta dreptăţii şi dăruindu-ţi nădejdea să primeşti o lumină în viaţa veşnică.

ÎNVÎŢĂTURA STAREŢILOR DIN VALAAM DESPRE RUGĂCIUNE

1. "Despre rugăciunea grăită". Cu un cuvânt, prescurtat, ea se spune astfel: "Doamne miluieşte" - "Doamne Iisuse Hristoase, miluieşte-mă pe mine, păcătosul"! Iar în forma ei deplină se zice astfel: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul":

La început, ea se rosteşte în cea mai mare parte în chip silit şi fără plăcere şi, pe măsura îndeletnicirilor şi silirii de sine, numai dacă există intenţia ca, prin mijlocirea rugăciunii să se micşoreze, cu ajutorul darului lui Dumnezeu, patimile multilaterale, ea se va face printr-o deasă exercitare, pe măsura micşorării patimilor, din ce în ce mai uşoară, mai plăcută şi mai de dorit.

În vremea rugăciunii grăite trebuie să ne străduim în tot chipul să ne ţinem de cugetarea în cuvintele rugăciunii, să le spunem fără grabă, să ne concentrăm toată atenţia în gândurile exprimate prin cuvinte, iar când mintea va fi trasă spre gânduri străine, să o introducem din nou fără tulburare în cuvintele rugăciunii (Scara, cuvântul 28, cap.17).

Mintea nu capătă repede nerisipirea şi nu atunci când vrem noi, ci atunci când ne vom smeri şi când ne va binecuvânta Dumnezeu.

Acest dar dumnezeiesc nu se constată prin durata timpului, nici prin cantitatea rugăciunii, ci prin smerenia inimii şi prin darul lui Iisus Hristos şi prin silirea de toate în lucrarea ei.

Din rugăciunea grăită atent, se face trecerea spre rugăciunea mintală, care se numeşte astfel atunci, când ne aţintim spre Dumnezeu numai cu mintea, sau Îl vedem pe Dumnezeu.

2. "Despre rugăciunea minţii". În timpul când facem rugăciunea minţii, în chip necesar trebuie să ţinem luarea aminte în inimă înaintea Domnului. Pe măsura osârdiei noastre şi grijii noastre smerite în rugăciune, dăruieşte Dumnezeu minţii noastre întâiul dar, care este adunarea şi concentrarea în rugăciune! Când atenţia către Dumnezeu se face neràspândită, atunci ea este o atenţie harică, iar propria noastră atenţie este întotdeauna silită. De la o asemenea rugăciune mintală se face trecerea spre rugăciunea lăuntrică a inimii, numai dacă este un învăţător experimentat, foarte potrivit şi liber.

Când suntem uniţi cu Dumnezeu prin simţămintele inimii, iar dragostea pentru Dumnezeu ne umple inimile, atunci o astfel de rugăciune se numeşte a inimii.

3. "Despre rugăciunea lăuntrică a inimii". În Evanghelie scrie: "Cine vrea să vină după Mine, să se lepede de sine şi să-şi ia crucea sa". Dacă am aplica aceste cuvinte la lucrarea rugăciunii, atunci ele

ar avea următoarea semnificație: cine vrea să se nevoiască după lege în nevoința rugăciunii, să se lepede mai întâi de voia sa şi de propriile înțelegeri, iar apoi să-şi aducă osteneala sufletească şi trupească, de care nu scăpăm în această nevoință. Lăsându-ne în întregime în grija neadormită a lui Dumnezeu, trebuie să îndurăm în chip smerit şi cu blândețe această osteneală pentru binele adevărat care se dăruieşte de la Dumnezeu unui rugător plin de osârdie, la timpul său, când Dumnezeu prin darul său va pune hotare minții noastre şi o va aşeza în chip nemişcat cu pomenirea lui Dumnezeu în inimă. Când o astfel de stare a minții devine ceva firesc şi permanent, primeşte la Părinți denumirea unirea minții cu inima; într-o astfel de întocmire, mintea nu mai are dorința să fie în afara inimii, ci dimpotrivă, dacă după anumite împrejurări sau prin vorbă multă ea va fi ținută în afară de atenția inimii, atunci i se trezeşte o nereținută dorință să se întoarcă din nou înlăuntrul său cu un fel de sete duhovnicească şi să se ocupe iarăşi cu o osârdie cu zidirea casei sale lăuntrice. Într-o asemenea întocmire a inimii din capul omului, toate trec înlăuntrul inimii şi atunci parcă o lumină de gând îl luminează tot lăuntrul său, şi orice ar face, ar vorbi, ar cugeta, totul se face cu deplină conştiință şi atenție. Atunci el poate vedea lămurit, ce fel de gânduri, ce fel de intenții şi dorinți vin spre el şi îşi sileşte cu plăcere mintea, inima şi voința spre ascultarea de Hristos, pentru îndeplinirea oricărei porunci dumnezeieşti şi părinteşti; dar orice abatere de la ele, el o netezeşte prin simțământul unei pocăințe, ce se face din inimă, şi prin zdrobirea născută dintr-o prefăcută părere de rău pentru păcate şi pentru căderea la picioarele lui Dumnezeu cu o smerită îndurare, cerând şi aşteptând ajutor de sus pentru neputința sa. şi Dumnezeu privind la o asemenea smerenie, nu-l lipseşte de darul Său.

Să vă fie cunoscut, că rugăciunea minții şi a inimii vine la unii repede în inimă, iar la alții, târziu: eu cunosc trei persoane: la unul a venit de îndată ce a spus-o, chiar în ceasul acela. La altul i-a venit peste şase luni; iar al treilea, peste zece luni; iar unui mare stareț peste doi ani. şi pentru ce se întâmplă una ca asta, o ştie singur Dumnezeu.

Să mai ştili, că înainte de nimicirea patimilor, rugăciunea se face într-un fel, şi altfel se săvârşeşte după curățirea de patimi. Prima este ajutătoare în vremea când se curăță de patimi; iar a doua este ca un fel de arvună duhovnicească a fericirii viitoare. Faceți aşa: când veți simți că mintea intră în inimă şi veți simți lucrarea rugăciunii; atunci dați-i o deplină libertate unei astfel de rugăciuni, îndepărtând de la ea tot ce nu este bine plăcut şi atâta vreme cât va exista, nu faceți nimic altceva.

Când însă nu simțiți o astfel de absorbire, atunci rugați-vă cu o rugăciune grăită însoțită de închinăciuni, stăruindu-vă prin toate mijloacele să țineți luarea aminte în inimă înaintea Domnului. Inima se va încălzi chiar în vremea unui asemenea chip de rugăciune.

Fiți treji şi vegheați, iar mai ales în vremea rugăciunii ce se face cu mintea şi cu inima. Nimeni nu este aşa de plăcut lui Dumnezeu ca cel ce se îndeletniceşte în chip drept cu rugăciunea minții şi a inimii. Când nu vă este la îndemână, sau nu aveți vremea să vă îndeletniciți cu rugăciunea, atunci cu orice chip păstrați în orice îndeletnicire v-ați afla, un duh de rugăciune,adică să-l aveți în memorie pe Dumnezeu, şi încordați-vă pe toate căile să-L vedeți cu ochii minții pe El înaintea voastră cu frică şi cu dragoste şi, simțindu-I prezența înaintea voastră cu o evlavioasă supunere, lăsați-vă cu toate treburile voastre în mâinile Atoțiitorului, Atotputernicului, Atoatevăzătorului şi Atotcunoscătorului în aşa fel încât tot lucrul, cuvântul şi gândul să fie amintit de Dumnezeu şi

Sfânta Lui voie. Iată pe scurt, în ce constă duhul de rugăciune! Un iubitor de rugăciune trebuie să aibă în chip necesar acest duh şi, pe cât îi este cu putinţă, cu luare aminte de întotdeauna a inimii să-şi pună înţelegerea proprie sub înţelegerea lui Dumnezeu şi să i se supună cu umilinià şi cu evlavie; tot astfel să-şi pună şi dorinţele şi voinţele sale sub voinţa lui Dumnezeu şi să se predea în întregime înţelegerii lui Dumnezeu şi voinţii lui Dumnezeu. Trebuie să stăm prin toaate mijloacele împotriva duhului arbitrar, sau dorinţelor sau chemărilor de a lucra fără să fim strâmtoraţi de nimic. Acest Duh ne şopteşte: asta nu stă în puterile mele, nu-mi ajunge timpul să fac asta, sau încă nu e timpul să mă apuc şi de acest lucru; trebuie să mai aştept, sau mă împiedică obligaliile ascultării şi multe altele asemănătoare. Cine îl ascultă acela nu-şi va dobândi niciodată deprinderea rugăciunii. În strânsă prietenie cu acest duh, se află duhul îndreptării de sine, care se apropie şi începe să lucreze după ce cineva, ademenit de duhul rânduielii de sine plăcută, după bunul plac, va face ceva pentru care conştiinţa lui, îl nelinişteşte. Atunci duhul îndreptării de sine îndreptează diferite dibăcii ca să-şi înşele conştiinţa şi să-şi înşele conştiinţa şi să-şi arate nedreptatea în lumina dreptăţii.
Dumnezeu să vă păzească de aceste duhuri rele!
Schimonahul Agapie

II. Apostolul scrie: "lauda noastră este conştiinţa curatâ". Simeon Noul Teolog spune: "pentru aceasta ne dă rugăciunea minţii şi a inimii, dar fără aceasta omul nu propăşeşte în nici un fel de nevoinţă".
Igumenul Varlaam

III. Săvârşeşte rugăciunea cu numele lui Iisus cu evlavie, în chip tainic, în felul următor:
"Doamne. (isuse Hristoase, Fiu1 lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul".
Stăruieşte-te să adânceşti această rugăciune în sufletul şi inima ta; Fă-o cu mintea şi cu gândul, nu o lăsa să se depărteze de gura ta nici pentru cel mai scurt timp; uneşte-o, pe cât poţi, cu respiraţia şi stăruieşte-te, pe cât te ţin puterile, să te sileşti pe tine însuţi spre zdrobirea inimii, ca să nu te căieşti de păcatele tale fără lacrimi. Dacă nu ai lacrimi, atunci să ai, cel puţin, zdrobirea şi suspinele inimii.
Igumenul Nazarie

INDICELE ŞI RECAPITULAREA CĂRŢII "LUCRAREA MINŢII"

Un scurt cuprins al fiecărui cuvânt în parte, cu arătarea autorului, denumirea cărţii, paginei sau a scrisorii de unde s-a îndrumat fiece punct citat în culegerea de faţă.

De la alcătuitor.

Capitolul III. Rugăciunea rostită cu gura, dar fără luare aminte din partea minții, este nulă.
Capitolul IV. O rugăciune scurtă, dar des făcută e mai folositoare decât cea lungă.
(Lucrarea celui dintre sfinți Părintelui nostru Dimitrie, Mitropolitul Rostovului şi al Ierosalvului, făcătorul de minuni. Tipărită în tipografia Chievo-Pecersca, în anul 1853).

RUGĂCIUNEA

1. Rugăciunea lui Iisus este calea grabnică şi lucrătoare ce duce la curățirea de patimi. Deprinderea acestei rugăciuni şi înrădăcinarea ei în ființa noastră este cel mai uşor mijloc de înălțare către starea neîntreruptă de rugăciune.
Treptele rugăciunii. .
(Ep. Teofan, Calea spre mântuire, ediția din anul 1894, pag. 243).
2. Cel ce nu are rugăciunea lăuntrică a minții, acela nu are nici un fel de rugăciune, bine plăcută lui Dumnezeu.
(Ep. Teofan, Scrisori către felurite persoane despre diferite subiecte de credință şi despre viață. Ediția din anul 1892, pag. 381).
3. Nimeni nu poate ocoli rugăciunea minții, căci Dumnezeu este o ființă rațională.
(Ep. Teofan, ibidem, pag. 381- 383).
4. Puterea rugăciunii nu stă în cuvinte, ci în faptul că trebuie să o săvârşim.
(Ep. Teofan, Tâlcuirea epistolei Sf. Ap. Pavel către Coloseni şi către Filimon. Ed. an 1892, pag. 211- 315).
5. Denumirea psalmodiilor bisericeşti.
(Ep. Teofan, Tâlcuirea epistolei Sf. Ap. Pavel către, Efeseni, ed. an,1893, pag. 407- 411).
6. Rugăciunea minții şi a inimii. Măsura de curățire a inimii, este măsura de înviorare a simțirii pentru Dumnezeu.
(Ep. Teofan, Tâlcuirea epistolei Sf. Ap. Pavel către Coloseni, pag. 218 - 219).
7. Simțirea de Dumnezeu, chiar când e fără cuvinte, este o rugăciune.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, ed.1898 -1903 vol. III, scrisoarea nr. 516).
8. Păstrați darul căldurii lăuntrice pentru Dumnezeu mai mult decât prin orice, prin smerenie, atribuind toate darului.
(Ep. Teofan, ibidem, scrisoarea nr. 517).
9. Rugăciunea e proba tuturor.
(Ep. T. ibid. scris. nr. 796).
10. Orice categorie de oameni sau orice treaptă de apropiere către Dumnezeu îşi are rugăciunea ei şi regulile sale proprii.
(Ep. Teofan, Scrisori despre viața duhovnicească; ed. an:1882, pag.133 -135).

Ce este rugăciunea? şi în ce raporturi se atlă cu rugăciunea lui Iisus față de rugăciunea obştească?

11. Rugăciunea care este starea minții în fala lui Dumnezeu, e însoțită de simțăminte şi de mişcări duhovniceşti. În osteneala de formare a deprinderii în ale rugăciunii ne ajută mai bine decât orice rugăciunea tui Iisus.
Căldura harică, duhovnicească şi căldura trupească, de sânge: Deosebirea lor.
(Ep. Teofan, Adunare de scrisori, II nr. 244).
12. Trei chipuri de rugăciune: rugăciunea care se dă omului, rugăciunea care se află de la Dumnezeu şi extazul de rugăciune sau răpirea.
(Ep. Teofan, idem, IV, nr. 746).
13. Mijlocul cel mai uşor de ridicare către starea neîncetată de rugăciune este deprinderea rugăciunii lui Iisus şi înrădăcinarea ei în noi înşine.
(Ep. Teofan, Calea spre mîntuire, ed. 7-a,1894, pag. 243).

TREPTELE RUGĂCIUNII
14. Cele patru trepte de rugăciune ce duc spre atingerea rugăciunii neîncetate ce se face cu mintea şi cu inima şi rugăciunea neîncetată.
(Ep. Teofan, Adunare de scrisori, II, nr. 243).
15. Rugăciunea are felurite trepte: rugăciunea făcută după cărțile de rugăciuni; rugăciunea miniii şi a inimii; rugăciunea minții şi a inimii cea lucrătoare şi rugăciunea contemplativă.
(Ep. Teofan, Scrisori despre viața duhovnicească, pag. 47).
16. Cum trebuie să fie rugăciunea cu care ne putem ruga în orice vreme, şi în orice loc, ca să fie auzită?
(Ep. Teofan, Tâlcuirea epistolei Sf. Apostol Pavel către Efeseni, pag. 486).
17. Trebuie ca mai întâi prin cuvintele rugăciunii lui Iisus să curățim mintea şi inima şi, în felul acesta, să ne ridicăm la cântarea făcută cu mintea.
(Viața şi scrierile Starețului moldovenesc Paisie Velicicovschi,1892, pag. 81).
18. Despre rugăciunea făcută prin cuvinte şi cu mintea.
(Ep. Teofan, Adunarea de scrisori, V, nr. 908).
19. Lucrarea rugăciunii. Puterea nu stă în cuvinte, ci în gânduri şi simțiri.
(Ep. Teofan, idem, V, nr. 910).
20. Rugăciunea lui Iisus. Miezul rugăciunii este ca să fim întotdeauna cu amintirea lui Dumnezeu. În vremea rugăciunii lui Iisus, cugetarea de Dumnezeu este necesară.
(Ep. Teofan, idem, I, nr.12).
21. Cugetarea de Dumnezeu poate fi înlocuită cu rugăciunea lui Iisus, dar nu e nevoie de aşa ceva, căci ele amândouă sunt acelaşi lucru.
(Ep. Teofan, idem, I, nr.113).
22. Săvârşirea rugăciunii lui Iisus este simplă: să stai cu luarea aminte în inimă înaintea feței Domnului şi să-l chemi.
(Ep. Teofan, idem, I, nr. i88).
23. Osteneala cu rugăciunea lui Iisus.
(Ep. Teofan, idem, IV, nr. 598).

24. Se poate să uneşti rugăciunea lui Iisus cu respirația. Respirația ține locul mătăniilor.
(Ep. Teofan, idem, IV, nr.634).
25. Adânceşte-te în rugăciunea lui Iisus, atât cât te ține puterile.
(Ep. Teofan, idem, V, nr. 770).
26. Rugăciunea lui Iisus este mai puternică decât toate rugăciunile numai prin atotputernicul nume al lui Iisus, Domnul şi Mântuitorul nostru, când este chemat cu deplină credință.
(Ep. Teofan, idem, V, nr. 827).
27. Rugăciunea încetează de a mai fi rugăciune, când atenția pleacă din cuvintele rugăciunii.
(Ep. Teofan, idem, IV, nr. 615).
28. Puterea rugăciunii vine din credința în Domnul şi din adânca unire a inimii şi minții cu El.
(Ep. Teofan, Scrisori despre viața duhovnicească, pag.143).
29. Pacea temeinică din gânduri este un dar de la Dumnezeu.
(Ep. Teofan, "Ce este viața duhovnicească şi cum trebuie să ne zidim în ea", ed. III-a, 1891, p.187).
30. "Trebuie să închidem mintea cu sila în cuvintele rugăciunii", spune Sfântul Ioan Scărarul.
(Ep. Teofan; idem, pag.187).
31. Dacă vei săvârşi întotdeauna rugăciunea cu osârdie, ea va merge bine. Rugăciunea este rădăcina tuturor.
(Ep. Teofan, idem, pag. ... nr. 271, 273).
32. Rugăciunea neîncetată; calea spre ea.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, I, pag. 293).
34. Rugăciunea neîncetată; "rugați-vă neîncetat"; rugăciunea trebuie să străbată prin toată viața; taina ei stă în dragostea pentru Dumnezeu.
(Ep. Teofan, Tâlcuirea epistolei Sfântului Apostol Pavel către Filipeni şi Tesaloniceni, I-a şi a II-a, Ed. a doua,1895, pag. 386).
35. Rugăciunea neîncetată a Sfinților Apostoli.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, IV, pag. 555).
36. Simlămîntul permanant pentru Dumnezeu pe care d putem avea întotdeauna şi oriunde.
(Ep. Teofan, idem, pag. 694).
37. Rugăciunea neîncetată stă în faptul ca să stăm întotdeauna cu evlavie înaintea lui Duranezeu.
(Ep. Teofan, idem, I, pag. 2).
38. Rugăciunea neîncetată. Roadele ei. Cel ce se roagă neîncetat, petrece neîncetat cu Dumnezeu.
(Ignatie; Opere, vol. II, pag.194,195; ed. II-a,1896).
39. Rugăciunea minții stă în faptul ca să ne aflăm în inimă înaintea lui Dumnezeu. Ea se săvârşeşte în două stări: ostenitoare şi de sine mişcătoare.
(Ep. Teofan, Scrisori despre viața duhovnicească, pag. 51).
40. Este cu putință să faci rugăciunea lui Iisus în inimă; fără să mişti limba. Asta e rugăciunea cea mai bună.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, V, pag. 907).
41. Esența rugăciunii minții este să umblăm înaintea lui Dumnezeu.

(Ep. Teofan, IV, pag. 704).
42. Rugăciunile: grăită, gândită şi a inimii. Din ce pricină se face această împărțire a rugăciunii în părțile ei.
(Ep. Teofan, traducere, Spre fericita pomenire a Starețului Nicodim Aghioritul, Războiul nevăzut, ed. IV,1904, pag.194).
43. Rugăciunea minții sau cea lăuntrică. Funia acestei rugăciuni.
(Ep. Teofan, idem, pag.193).
44. Rugăciunea minții. Calea către Domnul a celui ce s-a pocăit este calea lăuntrică, ce se săvârşeşte în minte şi în inimă.
(Ep. Teofan, Tâlcuirea psalmului 33, ed. II-a, pag. 47).
45. Grija de a sta cu mintea în fata lui Dumnezeu. Căutați şi veți afla.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, IV, nr. 572).
46. Rugăciunea inimii mişcată de duhul. Ea este partea celor desăvârşiți, este accesibilă tuturor şi neîncetată.
(Ep. Teofan, Războiul nevăzut, pag.194).
47. Rugăciunea inimii; ostenitoare şi mişcătoare de sine. Lucrarea acestor două chipuri de rugăciune în inimă: mintea este când lucrătoare, când contemplativă. Prin lucrătoare ea biruie patimile, iar prin contemplativă Îl vede pe Dumnezeu.
(Ep. Teofan, Scrisori despre viața duhovnicească, pag.198).
48. Când rugăciunea inimii, cea lăuntrică, va prinde putere, atunci ea va începe să dirijeze rugăciunea verbală.
De aici se va înflăcăra rîvna pentru rugăciune, căci atunci raiul va fi în suflet.
(Ep. Teofan, Scrisori către felurite persoane, pag. 408).
49. Rugăciunea de sine mişcătoare este de două feluri: într-unul omul are puterea să se supună sau nu duhului de rugăciune, iar în celălalt, nu are puterea să facă nimic, ci este răpit de rugăciune şi este ținut acolo într-însa de o altă putere.
(Ep. Teofan, Scrisori despre viaia duhovnicească, pag.145).
50. Rugăciunea mişcată de duhul: se întâmplă atunci, când tragerea spre rugăciune te aflǎ singurǎ şi te obligă să te rogi şi nu-ți dă pace până când nu se va revărsa rugăciunea în întregime.
(Ep. Teofan, Tâlcuirea primelor opt capitole din Epistola Sf. Apostol Pavel către Romani, ed. II-a,1890, pag. 522 - 523).

Rugăciunea lui Iisus

51. Ce este rugăciunea lui Iisus, ca una ce poartă în sine numele Mântuitorului nostru Dumnezeu?
(Simeon, Arhiepiscopul Tesalonicului, Filocalia, ed.1899, vol. V, pag. 481- 482).
52. Să nu creadă nimeni că numai faptele cinului preoțesc şi monahii au datoria să se roage neîncetat şi întotdeauna, iar nu şi mirenii.
(Sf. Grigorie Palama, Filocalia, vol. V, pag. 516 - 519).

53. În lucrarea rugăciunii lui Iisus trebuie să intrăm mai repede înlăuntru şi aici să încălzim duhul râvnei, iar nici cea din afară nu trebuie lăsată; una şi alta trebuie să meargă împreună, într-o supunere reciprocă, după vrednicia lor specifică.
(Ep. Teofan, Calea spre mântuire, pag. 222 - 223).
54. Trebuie să ne întoarcem către Domnul, coborându-ne cu atenția minții în inimă şi acolo să-L chemăm. Întârindu-ne mintea în inimă să stăm înaintea Domnului.
(Ep. Teofan, Ce este viața duhovnicească, pag. 326).
55. Despre rugăciunea lui Iisus, altoirea ei în inimă.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. V, nr. 787).
56. Amintirea lui Dumnezeu şi frica de Dumnezeu de se aflã în inimă, atunci toate rodesc spre bine.
(Ep. Teofan, idem, vol. V, nr. 782).
57. Luarea aminte pentru ceea ce este în inimă şi iese din ea, este lucrul principal. Dar la atenție trebuie să adăugăm întotdeauna judecata.
(Ep. Teofan, idem, vol. V, nr. 764).
58. Din deprindere şi din deasa repetare, mica rugăciune se leagă în aşa chip de limbă, încât ea o repetă de la sine; prin aceasta se lipeşte şi gândul de rugăciune, iar prin ea şi de cugetarea lui Dumnezeu. Rugăciunea minții şi lucrarea minții.
59. Pentru ca în vremea săvârşirii rugăciunii minții să nu cădem în înşelare, să nu îngăduim nici un fel de închipuiri, nici un fel de chipuri şi de vedenii.
(Prea Cuviosul Nil, rânduiala lui despre viața de schit, 1902, pag. 36).
60. Rugăciunea lui Iisus este o îndeletnicire ascunsă: păstrează-ți inima într-o îndeletnicire ascunsă şi mintală prin psalmi sau prin această rugăciune.
(Grădina de flori, pag. 24; idem; povestire despre Avva Filimon, Filocalia V, III, pag. 364-365).
61. Rugăciunea minții şi a inimii se poate înrădăcina adânc în inimă, fiind cuprinsă numai de starea dinaintea lui Dumnezeu.
(Ep. Teofan, Scrisori despre viala duhovnicească, pag.142).
62. Sfântul Ioan Gură de Aur învață că rugăciunea să se rostească neîncetat înlăuntrul inimii prin cuvintele: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă"!
(Călugării: Calist şi Ignatie. Filocalia, vol. V, pag. 341).
63. În timpul când ne părăseşte Dumnezeu, în noi se scurge tot ce este vătămător; precum în vremea prezenței Lui se alungă tot ce este potrivnic.
(Călugării: Calist şi Ignatie, Filocalia, vol. V, pag. 341).
64. Îndrumarea Prea Cuviosului Isihie al Ierusalimului, despre rugăciunea lui Iisus.
(Filocalia, vol. II, pag.198,182, ed.1895).
65. Lucrul principal în săvârşirea rugăciunii lui Iisus este starea şi umblarea înaintea lui Dumnezeu, cu strigarea ce se face către El din inimă.
Chipul greşit în săvârşirea acestei rugăciuni şi mijlocul de trecere către rugăciunea cuviincioasă.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, V, pag. 911).
66. Micul foc de rugăciune se dobândeşte cu osteneală şi nu se dă prin nici un fel de meşteşug.
(Ep. Teofan, idem, V, pag. 912).

67. Gustarea din roadele lucrării rugăciunii aparține darului lui Dumnezeu şi este treaba darului Domnului. De aceea, întoarce-te către Domnul şi El îți va da; un alt mijloc de a primi cele căutate nu există.
(Ep. Teofan, Tâlcuirea psalmului 118, II-a,1891, pag.167)!
68. Despre mijloacele cum trebuie aprins permanentul foc mic duhovnicesc sau căldura în inimă. Trăsătura deosebitoare a acestei stări, când se încălzeşte acest foc.
(Ep. Teofan, Scrisori despre viala duhovnicească, pag. 66, 68, 88, 89).
69. Transfigurarea suftetului şi trupului după duhul vieții trăită în Hristos, sau înduhovnicirea ior şi starea de curățenie.
(Ep. Teofan, idem, pag.1212).
70. Înălțarea spre Dumnezeu: rugăciunea citită şi personală, rugăciunea ostenitoare, lucrătoare şi rugăciunea de sine mişcătoare nu este decât un pârâiaş care murmură.
(Ep. Teofan, idem, pag.137 -141).
71. Ceea ce am primit întru Hristos Iisus la sfintul Botez se descoperă printr-o îndeplinire plină de osteneli a poruncilor şi prin neîncetata chemare a Domnului Iisus. Primul mijloc este puternic, dar al doilea este şi mai puternic. De aceea, să ne grăbim să deprindem lucrarea rugăciunii, care este fără chip şi firă închipuire.
(Ep. Teofan, pag.197).
72. Întâietatea rugăciunii lui Iisus. Deprinderea din afară şi lăuntrică a acestei rugăciuni. Ca să scăpăm de greşeli, să aveai un povățuitor, iar personal să lucrăm în simplitate, cu mare smerenie şi fără să ne arătăm izbânda.
(Ep. Teofan, Războiul nevăzut, pag. 207 - 211).
73. Îndurerarea, este un semn adevărat al unei bune nevoințe. Cel ce umblă fără de durere, nu va dobândi roade.
(Ep. Teofan, Scrisori despre viața duhovnicească, pag. 203).

Roadele rugăciunii

74. Cele dintâi roade ale rugăciunii sunt luarea aminte şi umilința.
(Ep. Ignatie, vol. I, pag: 290).
75. Rodul rugăciunii este concentrarea atenției în inimă. Rugăciunea inimii este începutul lucrării. Prin întărirea ei în inimă se coace lucrarea lui Dumnezeu.
(Ep. Teofan, idem, I, pag.12).
76. Roadele fireşti ale rugăciunii lăuntrice. Ele trebuie să fie însoțite prin venirea darului.
(Ep. Teofan, idem, I, pag.12).
77. Concentrarea atenției în inimă şi căldura sunt roadele rugăciunii. Raportul rugăciunii lui Iisus cu rugăciunea minții şi a inimii.
(Ep. Teofan, idem, II, nr. 320).
78. Miezul lucrării rugăciunii lui este starea conştientă în prezența Domnului cu t'rică, cu credință şi cu iubire.

(Ep. Teofan, idem, II, nr. 321).
79. Pentru dobândirea rugăciunii adunate şi calde este necesară osteneala.
Rana din inimă.
(Ep. Teofan, idem, II; nr. 32b).
80. Lămurirea asupra simţămintelor dulci din vremea rugăciunii.
(Ep. Teofan, idem, nr. 291).
81. Cum trebuie să păstrăm în noi înşine căldura şi cum se cuvine să fugim de părerea de sine.
(Ep. Teofan, idem, II, pag. 312).
82. Primul rol al căldurii dumnezeieşti este adunarea gândurilor într-un singur punct şi îndreptarea lor fără ieşire către Dumnezeu.
(Ep. Teofan, idem, II, nr. 315).
83. Roadele harice ale rugăciunii şi condiţiile de păstrare a lor.
(Ep. Teofan, idem, nr. 706).
84. Pe limbă să fie rugăciunea lui Iisus, în minte vederea lui Dumnezeu, în inimă setea de Dumnezeu.
(Ep. Teofan; idem, vol. III, nr. 339).
85. Orice rugăciune trebuie să iasă din inimă, cu atât mai mult astfel trebuie să iasă din inimă, cu atât mai mult astfel trebuie să fie rugăciunea lui Iisus.
(Ep. Teofan, idem, vol. V, nr. 917).
86. Stai cu mintea în taină înaintea feţei Domnului şi cheamă-L: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul. Aceasta este lucrarea şi osteneala rugăciunii.
(Ep. Teofan, idem, vol. V, nr. 922).
87. Starea neieşită înaintea Domnului, în inimă cu luarea aminte.
(Ep. Teofan, Scrisori către felurite persoane, nr. 361).
88. Providenţa, roadele şi mijloacele de întreţinere a râvnei duhovniceşti.
(Ep. Teofan, Colecţia de scrisori, vol. III, nr. 384).
89. Împlinind cu osârdie pravila să păzim trezvia miniii şi căldura inimii, Dar este nevoie şi de smerenie şi de credincioşie în pravilă şi mai mult decât orice de trezvie.
(Ep. Teofan, idem, IV, nr. 7272).

Învăţătura tainică

"Sub numele de învăţătură, Sfinţii Părinţi înleleg o oarecare scurtă sau chiar un oarecare gând duhovnicesc scurt, cu care ei s-au deprins şi pe care ei s-au străduit să şi le însuşească minţii şi simţirii în locul oricărui gând.
(Operele Ep. Ignatie, vol. II, pag.189).
90. Învăţătura tainică se cuprinde, prin altele, în rugăciunea lui Iisus. Roadele duhovniceşti ale învăţăturii tainice.
(Ep. Ignatie, idem, vol. II, pag.195).

91. Tainica învățătură este calea cea mai dreaptă spre rânduiala dreaptă mântuitoare. Putem lăsa toate şi să ne ocupăm numai cu această tainică lucrare.
(Ep. Teofan, Calea spre mântuire, pag. 221). .
92. Fi înlăuntrul tău şi aibi tainica învățătură în inimă.
(Ep. Teofan, idem, pag. 221).
93. Adună-te şi săvârşeşte tainica învățătură în inimă.
(Ep. Teofan, idem, pag. 221).
94. Când inima li se va încălzi prin căldura lui Dumnezeu, acel mic foc va înduhovnici totul. Mijloacele pentru aprinderea acestui foc duhovnicesc. Lupta cu patimile este de neînlăturat. Aducerea aminte de Dumnezeu este viața duhului.
(Ep. Teofan, Ce este viala duhovnicească, pag. 202 - 204).
95. Lucrul principal pe care l-au căutat nevoitoru, părinții şi învățătorii noştri, constă în faptul ca să ardă inima neîncetat numai pentru Domnul. Dumnezeu ne cere inima pentru că în ea se află izvorul vieții. Unde este inima, acolo este tot sufletul.
(Ep. Teofan, Scrisori despre viala duhovnicească, paț.170 -172).
96. Cei ce au reuşit să se întărească în formalismul din afară şi s-au răcit în deprinderea cu rânduielile făcute după tipic, mai au încă o scăpare, lucrarea meşteşugită a rugăciunii către Dumnezeu.
(Ep. Teofan, idem, pag.182 -184).
97. Fără rugăciunea lucrătoare ce se face cu mintea, nimeni nu poate scăpa de acțiunea patimilor şi de alcătuirea gândurilor viclene.
(Viața şi scrierile stareţului moldovean Arhim. Paisie Velicicovschi, ed.1892, pag. 95).
98. Rugăciunea lui Iisus se află în numărul mijloacelor de reuşită în deprinderea de a umbla înaintea lui Dumnezeu.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. V, pag. 895).
99. Încotro trebuie să ne îndreptăm luarea aminte şi ce trebuie să căutăm în vremea rugăciunii. Unde trebuie să ținem atentia în dreptul rugăciunii.
(Ep. Teofan, idem, vol. V, nr. 8ț).
100. Organizarea duhovnicească în timpul săvârşirii rugăciunii lui Iisus. Pârăiaşul care murmură şi străjerul plin de nădejde.
(Ep. Teofan, idem, VI, nr. 997 şi 979).
101. Ce trebuie căutat prin rugăciune?
(Ep. Teofan, Răspunsuri la întrebările unui călugăr despre rugăciune,1910, pag. 47).

Despre aducerea aminte de Dumneuu
102. Reamintiri despre aducerea aminte de Dumnezeu (matericom,1908, pag. 206).
103. Pune-ți drept lege: să stai acasă, în cămara inimii şi să convorbeşti cu Dumnezeu.
(Ep. Teofan, Ce este viața duhovnicească, pag.164,176,177).
104. Restabilirea duhului în drepturile lui.
(Ep. Teofan, idem, pag.177).

105. Vrei să intri mai repede în acest rai? Iată ce trebuie să faci.
(Ep. Teofan, idem, pag. 200 şi 201).
106. Despre amintirea lui Dumnezeu.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. VI, nr. 955).
107. Umblă cu amintirea lui Dumnezeu, care este de față oriunde.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 702).
108. Atenția trebuie ținută întotdeauna asupra Domnului: această deprindere nu ne va lăsa să ne scârbim, căci ea aduce sufletului o deplină mulțumire.
(Ep. Teofan, idem, vol. V, nr. 916).
109. Calea spre starea de rugăciune, deprinderea de a ne aminti întotdeauna de Dumnezeu. Să fugim pe toate căile de răcire. Viața deşartă!
(Ep. Teofan, idem, vol. II, nr. 25S).
110. În vremea neîncetatei aduceri aminte de Dumnezeu, să nu uităm să încălzim şi frica plină de evlavie.
(Ep. Teofan, Scrisori către felurite persoane, pag. 412).
11. Rugându-te, trebuie să izgoneşti toate chipurile din cap.
(Ep. Teofan, Coleclia de scrisori, vol. III, nr.1150).

Ființa vieții creştine

112. Educația creştină. Evlavia din afară şi cea lăuntrică.
(Ep. Teofan, Scrisori despre viața duhovnicească, pag.19 - 23).
113. Viața depinde de unirea cu Domnul.
(Ep. Teofan, idem, pag. 92).
114. Râvnitorul se întoarce înlăuntru şi ce găseşte aici?
(Ep. Teofan, idem, pag. 57 - 67).
115. Când devine puternic duhul omului neputincios?
(Ep. Teofan, Tâlcuirea epistolei Sf. Apostol Pavel către Efeseni, pag. 233).
116. Cel ce caută împărăția lui Dumnezeu, cea lăuntrică se gândeşte numai la Dumnezeu.
(Ep. Teofan, Scrisori despre viața duhovnicească, pag. 31).
117. Tragerea către Dumnezeu:
(Ep. Teofan, idem, pag. 34).
118. Aflarea inimii, Împărăția lui Dumnezeu vine înlăuntru.
(Ep. Teofan, idem, pag. 25).
119. Osteneala deprinderii cu rugăciunea minții. Înduhovnicirea sutletului şi trupului. Împărăția lui Dumnezeu se zămisleşte în noi, când mintea se uneşte cu inima.
(Ep. Teofan, idem, pag. 59 şi 62).
120. Neorânduiala lăuntrică în gânduri şi dorințe.
(Ep. Teofan, idem, pag. 64).
121. Necurmata ardere a inimii. Venirea Domnului în inimă.

(Ep. Teofan, idem, pag.120).
122. T'rei chipuri de legături cu Dumnezeu.
(Ep. Teofan, Calea spre mîntuire, pag.177).
123. Darul lui Dumnezeu îl despică pe om; conştiinţa dedublării şi neputinţei.
(Ep. Teofan, idem,186 şi 197).
124. Ochii minţii trebuiesc îndreptaţi spre Dumnezeu; acesta este punctul de plecare al întregu vieţi plăcute lui Dumnezeu.
(Ep. Teofan, idem, pag.188 -190).
125. Prima sământă de viaţă nouă este unirea libertăţii şi a darului.
(Ep. Teofan, idem, pag.192).
126. Starea sufletească esenţială a celui ce se pocăieşte.
(Ep. Teofan, Calea spre mântuire, pag. 193).
127. Darul şi păcatul nu se ascund în minte.
(Ep. Teofan, idem, pag. 201).
128. Arătarea îndeletnicirilor care mijlocesc întărirea puterilor sufleteşti şi trupeşti ale omului în bine.
(Ep. Teofan, idem, pag. 222 şi 224).
129. Darul Iui Dumnezeu curăţă şi îndreaptă pe om.
(Ep. Teofan, idem; pag. 225 şi 226).
130. De se desparte duhul nostru de Dumnezeu, atunci şi puterea dată omului de la Dumnezeu va fi luată de la el.
(Ep. Teofan, idem, pag. 232).
131. Legătura cu Dumnezeu trebuie să fie o stare permanentă, necurmată a omului.
(Ep. Teofan, Schiţarea credinlei şi învăţăturii creştine, ed. II-a,1895, pag. 36).
132. Darul intră înlăuntru prin tine.
(Ep. Teofan, idem, pag. 53).
133. Viaţa cu adevărat creştină este viaţa harică.
(Ep. Teofan, idem, pag. 63).
134. Ce împărăţie a lui Dumnezeu este aceasta?
(Ep. Teofan, Scrisori despre viaţa duhovnicească, pag. 37).
135. Pilda despre aluat. Tragerile involuntare înlăuntru.
(Ep. Teofan, idem, pag. 39).
136. Lăuntrica stăpânire de sme.
(Ep. Teofan, Tâlcuirea primelor 8 capitole din epistola Sfântului Apostol Pavel către Romani, pag. 478).
37. Osteneşte-te în deprinderea cu rugăciunea lui Iisus.
(Ep. Teofan, Scrisori către felurite persoane, pag. 370).
138. Cine este înlăuntrul său, pentru acela este descoperită şi lumea duhovnicească.
(Ep. Teofan, Calea spre mîntuire, pag. 220 şi 221).
139. Lucrările pentru puterile sufletului.

(Ep. Teofan, idem, pag. 245).
140. Sufletul cu mintea lui trebuie să petreacă în inimă.
(Ep. Teofan, Scrisori despre viața cea veşnică, ed.1888, pag. 41).
141. Cămara inimii. Omul lăuntric.
(Ep. Teofan, Calea spre mîntuire, pag. 207).
142. Vederea altei lumi.
(Ep. Teofan, idem, pag. 213).
143. Starea în lumea lui Dumnezeu.
(Ep. Teofan, idem, pag. 213).
144. Pentru ce s-a împietrit inima?
(Ep. Teofan, idem, pag. 218).
145. E de mare importanță să te afli într-o stare de simțire.
(Ep. Teofan, pag. 220).
146. Ce sens au cuvintele: Umpleți-vă cu "Duhul".
(Ep. Teofan, Tâlcuirea epistolei Sf. Apostol Pavel către Efeseni, pag. 406).
147. În inimă e viața, deci acolo trebuie să şi trăim.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. II, nr. 334).
148. I.ocul inimii. Unirea minții cu inima.
(Ep. Ignatie, Opere, vol. V, ed. III-a, 1905, pag.115 -116).
149. Inima este omul cel dinlăuntru.
(Ep. Teofan, Tâlcuirea celor opt capitole din epistola Sfântului Apostol Pavel către Romani, pag, 97).
150. Duhul înțelepciunii şi al descoperirii. Omul lăuntric, sau omul ascuns al inimii.
(Ep. Teofan, Tâlcuirea epistolei Sfântului Apostol Pavel către Efeseni, pag.106).
151. Pârghia care pune lucrarea în mişcare, este inima.
(Ep. Teofan, Tâlcuirea primei epistole a Sfântului Apostol Pavel către Corinteni, ed. II,152. Menirea duhului. Vederea duhului şi vederea minții.
(Ep. Teofan, Tâlcuirea epistolei către Efeseni, pag.107).
153. Când conştiința şi libertatea sunt de partea duhului, omul este duhovnicesc.
(Ep. Teofan; Tâlcuirea primelor opt capitole ale epistolei Sfântului Apostol Pavel către Romani, pag. 444).
154. Cum putem păstra darul harului?
(Ep. Teofan, Scrisori către diferite persoane, pag. 425).
155. Cum putem păzi nerisipirea lăuntrică în toiul grijilor?
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. III).
156. Nu putem petrece în lume cu Dumnezeu, firă o neîntreruptă pocăință. Condițiile păcii cu Dumnezeu.
(Ep. Teofan, Schițarea credinței şi a învățăturii creştine,1895, pag. 367 - 378).

Arderea duhului

157. Prin ce se stinge şi se aprinde duhul?
(Ep. Teofan, Tâlcuirea epistolei Sfântului Apostol Pavel către Filipeni şi Tesaloniceni, vol. I, şi II, pag. 371- 373).
158. Iată semnele duhului!
(Ep. Teofan, Tâlcuirea cap. IX - XVI din epistola către Romani, ed. II,1890. pag. 235).
159. "Arzător cu duhul". Pentru ce nu putem spune că ardem cu duhul?
(Ep. Teofan, idem, pag. 232 - 234).
160. Două întoarceri ale libertății: mai întâi în mişcarea spre sine, iar mai târziu la sine spre Dumnezeu.
(Ep. Teofan, Calea spre mântuire, pag.131).
161. Darul nu leagă libertatea omului.
Unirea libertății cu darul.
(Ep. Teofan, idem, pag.132).
162. Dorința gândită, consimțită şi lucrătoare.
(Ep. Teofan, iaem, pag.134).
163. Însingurarea, rugăciunea şi meditația.
(Ep. Teofan, idem, pag.136).
164. Trecerea dintr-o simțire la alta.
(Ep. Teofan, pag.136)..
165. Definitiva nimicire de sine.
(Ep. Teofan, idem, pag.136)

Ce înseamnă să ne concentrăm mintea cu inimă

166. Inima păstrătoarea gândurilor.
(Sf. Grigorie Palama, Filocalia, vol. V,1899, pag. 317).
167. Intră în tine însuți, petrece în inima ta; căci acolo e Dumnezeu.
(Arhiepiscopul Serghie, Învățătura ortodoxă despre mântuire,1910, pag.129).
168. Trebuie să coborîm în inimă.
(Ep. Teofan, Scrisori despre viața creştină, pag. 8 - 59).
169. În inimă e viața, acolo deci, trebuie să trăim.
(Ep. Teofan, idem, pag. 53).
170. Să ne concentrăm mintea în inimă.
Aici este toată taina vieții duhovniceşti.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. IV, pag. 584 şi 589).
171. Fără Dumnezeu, inima niciodată nn este sătulă.
(Ep. Teofan, Ce este viața duhovnicească? pag. 263).
172. Darul Sfântului Duh se află în toți.
(Ep. Teofan, idem, pag. 265).

173. Lucrul de căpătenie este ca atenția să nu se abată de la Domnul.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. IV, nr. 591).
174. Căutați pe Domnul, dar numai în sine.
(Ep. Teofan, idem, vol. V, nr. 762).
175. Păstrați petrecerea înlăuntru şi însingurarea inimii. Feriți-vă de mulțumirea de sine, de prețuirea de sine, de părerea de sine.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 697).
176. Ce înseamnă să fii cu mintea în inimă?
(Ep. Teofan, Scrisori către felurite persoane, pag. 331).
177. Norma cuvenită comportării față de Dumnezeu.
(Ep. Teofan, idem, Pag. 395).
178. Trebuie să căutăm raiul pierdut, pentru ca mai târziu să-I proslăvim pe cel dobândit.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. III, nr. 453).
179. Când suntem în inimă, atunci suntem acasă; când nu suntem în inimă. nu suntem acasă.
(Ep. Teofan, idem, VIII, nr.1283).
180. Unirea minții cu inima şi petrecerea neieşită acolo înaintea feții Domnului.
(Ep. Teofan, Scrisori către felurite persoane, pag. 359).
181. Rana din inimă.
(Ep. Teofan, idem, pag. 356).
182. Sunt lucruri săvârşite în chip văzut de trup şi sunt lucruri gândite nevăzute.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, V, nr.142,161).
183. Orice creştin adevărat trebuie să țină minte întotdeauna şi să nu uite niciodată, că îți este de trebuință să se unească cu Domnul, şi Mântuitorul nostru, cu toată ființa lui.
(Ep. Iustin, Ce este viața şi cum trebuie să trăim? 1891, pag.144 -145).
184. Să stăm deasupra inimii, să stăm cu mintea în inimă, toate acestea sunt unul şi acelaşi lucru.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. II, nr. 315).
185. Când se va înrădăcina rugăciunea lui Iisus în inimă?
(Ep. Teofan, idem, III, nr. 512).
186. Ia aminte de sine şi caută să nu ieşi din inimă.
(Ep. Teofan, idem, VIII, nr.1449).
187. Când mintea stă în inimă fără să iasă de acolo.
(Ep. Teofan, Scrisori către felurite persoane, pag. 371).
188. Rugăciunea lui Iisus îşi uneşte mintea cu inima.
(Ep. Teofan, Scrisori despre viața duhovnicească, pag. 58).
189. Care sunt roadele înainte şi după unirea minții cu inima.
(Ep. Teofan, idem, pag. 95 şi 104).
190. Rugăciunea minții este principala putere de mişcare şi de conducere în viața duhovnicească.
(Ep. Teofan, idem, pag.129 şi 133). .
191. Îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus are două perioade principale.
(Ep. Ignatie, Opere, vol. I, pag. 268).

192. Silințele proprii în rugăciunea lui Iisus în prima perioadă.
(Ep. Ignatie, idem, pag. 268).
193. Darul 1ui Dumnezeu lucrează în chip simțit în perioada a doua a rugăciunii lui Iisus.
(Ep. Ignatie, idem, pag. 269).
194. Atât în prima cât şi în a doua stare sufletul şi scopul rugăciunii trebuie să fie pocăința.
(Ep. Ignatie, pag. 270).
195. Experiențele silințelor pentru atragerea darului.
(Ep. Teofan, Calea spre mîntuire, pag.124).
196. Împlinirea poruncilor până şi după unirea minții cu inima.
(Ep. Ignatie, Opere, vol. V, pag.115).
197. Atâta vreme cât pornirile duhului izbucnesc: fragmentar, în ele nu este viață.
(Ep. Ignatie, Calea spre mântuire, pag.131).
198. Lucrarea darului şi puterii contrare.
(Ep. Teofan, Scrieri despre viața creştină, pag. 216).
199. Păstrează cu cea mai mare băgare de seamă darul lui Dumnezeu.
200. Rezidirea prin Sfântul Duh.
(Ep. Ignatie, idem, vol II, pag. 320).
201. Pregătirea vasului, Rezidirea. Reunirea minții şi a inimii şi scufundarea în Dumnezeu.
(Ep. Ignatie, idem, vol. II, pag. 319).
202. Un cuvânt mare despre lucrările duhului spus de gura unui păcătos.
(Ep. Ignatie, idem, vol. II, pag. 318).
203. Înlocuirea mecanismului printr-o grăbită rostire a rugăciunii.
(Ep. Ignatie, idem, vol. V, ed.1905, pag.114).
204. Însuşirea esențială, necesară rugăciunii, este luarea aminte. Fără luare aminte nu este rugăciune.
(Ep. Ignatie, idem, vol. V, pag.115).
205. Ce nimiceşte unirea minții cu inima.
(Ep. Ignatie, vol. V, pag.1116).

Cum putem sta cu luarea aminte in inimă

206. Abaterea atenției de la inimă este abaterea atenției de la calea lui Dumnezeu.
(Ep. Teofan, Scrisori despre viața duhovnicească, pag.153 - 155).
207. Despre cele trei chipuri ale rugăciunii.
(Ep. Teofan, idem, pag.184 -188).
208. Sfântul Ioan Scărarul zugrăveşte calea noastră de înălțare către Domnul sub chipul unei scări cu patru trepte.
(Ep. Teofan, idem, pag.194 - 195).
209. Patimile se micşorează şi se îmblânzesc prin paza inimii şi prin atenție.
(Ep. Teofan, Despre cele trei chipuri ale luării aminte şi ale rugăciunii, ed. II-a, 1894, pag.13).

210. În cap este viața plină de îmbulzeală, acolo nu ne putem ruga lui Dumnezeu.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol: IV, nr. 602).
211. Atâta vreme cât se află în cap, mintea nu se poate statornici nici asupra unei singure cugetări despre Dumnezeu. Numai când mintea se uneşte cu inima ne putem aştepta la reuşită şi în ce priveşte aducerea aminte de Dumnezeu.
(Ep. Teofan, Scrisori către felurite persoane, pag. 325-328).
212. Coboară-te în inimă şi îndată te vei prețui.
(Ep. Teofan, pag. 342).
213. Principalul este să stăm cu mintea în inimă în fața Domnului.
(Ep. Teofan, Scrisori din viața creştină, pag. 59).
214. Însingurarea lăuntrică.
(Ep. Teofan, idem, pag. 66).
215. 'I'ine-ți atenția în cap şi nu în cer, ci numai în inimă
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. IV, nr. 647).
216. Stai în inimă cu credință, că şi Dumnezeu este aici, dar cum este să nu-ți
(Ep. Teofan, idem, vol. V, nr. 897 şi 898).
217. Miezul lucrării este să stai cu mintea în inimă înaintea lui Dumnezeu.
(Ep. Teofan, Scrisori despre viața creştină, pag. 227).
218. Concentrarea atenției în inimă este punctul de plecare al rugăciunii ce se
(Ep. Teofan, idem, pag.135).
219. Ce vrea să arate introducerea minții în inimă pe calea respirației.
(Ep. Teofan, idem, pag. 210).
220. În vremea rugăciunii trebuie ca duhul să se unească cu mintea şi să rostească rugăciunea împreună cu ea.
(Ep. Ignatie, Opere, vol. I, pag. 266).
221. Rugăciunea minții, rugăciunea inimii şi rugăciunea sufletească; deosebirea lor hotărâtoare.
(Ep. Ignatie, idem, vol. II, pag. 218-219).
222. Să stai cu atenția în inimă şi să stai acolo înaintea Domnului cu evlavie. Acesta este începutul înțelepciunii duhovniceşti.
(Ep. Teofan, Scrisori către felurite persoane, pag. 340).
223. Ce este "rana din inimă", după cuvântul Starețului Partenie?
(Ep. Teofan, idem, pag. 365).
224. Pe limbă să fie rugăciunea lui Iisus, în minte vederea Domnului înaintea noastră, în inimă setea de Dumnezeu. Dacă toate acestea vor fi în mod permanent, Domnul ne va da cele cerute.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. III, nr.1338).
225. Cea mai înaltă menire a rugăciunii este adâncirea gândirii şi simțirii în Dumnezeu. Când va veni acest lucru, sufletul se va întări conştient în Dumnezeu şi se va face toate potrivit cu voia lui Dumnezeu.
(Ep. Teofan, idem, vol. VI, nr. 957).
226. Să stai în inimă cu mintea în fața Domnului şi să te rogi.

(Ep. Teofan, idem, vol. V, nr. 902).
227. Însingurarea omului în sine însuşi nu se poate face astfel decât prin mijlocirea unei rugăciuni atente, mai ales prin rugăciunea lui Iisus.
(Ep. Ignatie, vol.I, pag. 203, 204, 208 şi 210).
228. Miezul chestiunii este să stăm cu mintea în inimă, în această inimă simţită, dar nu în chip simţit.
(Ep. Teofan, Filocalia, vol. V, ed.1889, pag. 507).

Lupta cu patimile

229. A chema neîncetat numele lui Dumnezeu, este o doctorie care ucide nu numai patimile, ci chiar însăşi lucrarea lor.
(Prea Cuviosul Varsanufie cel Mare şi Ioan. Îndrumarea spre viaţa duhovnicească ca răspunsuri la întrebările ucenicilor,1905, răsp. 421).
230. E nevoie de multă nevoinţă şi osteneală în rugăciuni ca să ajungem la starea netulburată a gândurilor.
(Prea Cuviosul Ioan Carpatinul. Filocalia, vol. V, pag. 268).
231. "Lucrarea minţii" şi paza ei.
(Ep. Petru, Despre trezvie,1904, pag. 29).
232. Diavolul a primit îngăduinla să clatine în chip gmdit puterea cugetătoare a fiecărui om; şi nu ne putem îngrădi altfel în faţa acestui atac, decât printr-o aducere aminte de Dumnezeu.
(Prea Cuviosul Simeon, Noul Teolog, Filocalia, vol. V, pag. 259).
233. Patimile sunt aceleaşi cu necazurile şi pleacă la chemarea lui Dumnezeu.
(Prea Cuviosul Varsanufie şi Ioan, răsp. 301).
234. Uitarea, lenevia şi nerecunoştinţa sunt cei trei uriaşi care lucrează celelalte patimi rele.
235. Tâlharii de gând.
(Idem, pag. 245).
236. Războiul cu satana.
(Prea Cuviosul Macarie cel Mare, Filocalia, vol. V, pag. 248).
237. Cel ce petrece întotdeauna în inima sa este departe de toate lucrurile frumoase ale acestei vieţi.
(Prea Cuviosul Diadoh, Filocalia, vol. V, pag. 246).
238. Caută de intră în comoara lăuntrică şi vei vedea comoara cerească.
(Prea Cuviosul Isaac Sirul, vol. V, pag. 247).
239. Două puteri au înrâurire asupra noastră: puterea binelui şi puterea răului.
(Preot Ioan Serghiev, Krondtadtschi, "Viaţa cea întru Hristos", vol. IV, ed.1903, pag. 79).
240. Curăţirea inimii de patimi.
(Ep. Teofan, Calea spre mântuire, pag.144-146).
241. Mişcarea sufletului spre sine se face prin trei acte.
(Ep. Teofan, idem, pag.147-148).
242. "Să nu daţi loc diavolului".

(Ep. Teofan, Tâlcuirea epistolei Sfântului Apostol Pavel, către Efeseni, pag. 344-347).
243. Cum lucrează ispitele vrăjmaşe.
(Ep. Teofan, idem, pag. 471).
244. Ca să nu rosteşti un cuvânt de mânie, este o mare desăvârşire.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. II, nr. 544).
245. Sensul pildei despre fața frumoasă cu purtare necuviincioasă.
(Ep. Teofan, Ce este viața duhovnicească? pag. 227).
246. Măsura celor îngăduite.
(Ep. Teofan, idem, pag. 289).
247. Ce trebuie să facem ca să nu rătăcească gândurile şi ca să nu-i osândim pe alții.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. V, nr. 800).
248. Ca o îngrădire în fața gândurilor rele trebuie să ne pregătim din timp în inimă un loc liniştit la picioarele Domnului.
(Ep. Teofan, Scrisori despre viala creştină, pag. 37).
249. Când omul pătimaş este potrivnic lui Dumnezeu şi când nu?
(Ep. Teofan, idem, pag. 39).
250. În ce constă toată lucrarea războiului lăuntric?
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. III, nr. 475).
251. Chemarea Domnului în inimă alungă tot ce este netrebnic.
(Ep. Teofan, idem, vol. V, pag. 314).
253. Demonii nu ne pot stăpâni darul sau trupul prin ceva, atâta vreme cât nu ne vom lipsi de gânduri sfinte.
(Prea Cuviosul Casian Romanul,1892, pag. 317)
254. Pravila monahală principală e ca să fii nedespărțit cu mintea şi cu inima de Dumnezeu.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. III, pag. 434).
255. Însuşirea rugăciunii mintale este să descopere patimile şi acea robie în care ne găsim sub stăpânirea duhurilor căzute.
(I. Socolov, Ep. Ignatie Breanceaninov, partea II-a, apendice, pag.104).
256. "Rana" din inimă.
(Ep. Teofan, Scrisori către felurite persoane, pag. 368).
257. Legea postului.
(Ep. Teofan, idem, pag. 369).
258. Să vorbim cu alții despre viața duhovnicească?
(Ep. Teofan, idem, pag. 393).
259. Darul lucrează prin nevoință, dar nu nevoințele curăță firea noastră, ci darul.
(Ep. Teofan, Calea spre mântuire, pag. 230).
260. Săturarea şi mulțumirea ce vine din nevoințe este semnul neadevăratelor sale
(Ep. Teofan, idem, pag. 231).
261. Prima biruință asupra noastră înşine stă în înfruntarea voinții şi în predarea în mâinile lui Dumnezeu, prin lepădarea de tot ce este păcătos.

(Ep. Teofan, idem, pag. 266-268).
262. Întorcându-vă către Domnul să nu plecați de la El cu luare aminte; din această stare vrăjmaşul va fugi fără întârziere.
(Ep. Teofan, Ce este viața duhovnicească, pag. 223).
263. Războiul de rând, pus în legătură cu cel de faptă, nimiceşte faptele cele dinlăuntru cât şi cele din afară.
264. Cerința nevoinței trebuie să iasă dinlăuntru.
(Ep. Teofan, idem, pag. 28).
265. Lupta gândită şi lucrătoare cu patimile.
(Ep. Teofan, Ce este viața duhovnicească? pag. 240).

Cum trebuie să ne cunoaştem?

266. "Nu sunt ca ceilalți? Acest vicleşug al sufletului nostru aproape că nu se observă: aşa este de ascuns.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. I, nr.119)
267, Simțământul ascuns toate le întoarce spre viață (E.T. idem, vol. I, nr.120).
268. Să nu ne gândim plăcerea de sine în cele mari, nici în cele mici.
269. Prețuirea de sine, este vicleană ca demonii.
(Ep. Teofan, idem, vol. I, nr.132).
270. Cei ce au intrat în slujba lui Dumnezeu, încep să aibă ispite deosebite.
(I. Socolov, Ep. Ignatie, Breanceaninov,1915, partea II, apendice, pag. 241).
271. Adevărata cunoaştere de sine este vederea clară a neajunsurilor şi neputințelor proprii.
(Ep. Teofan, Scrisori către felurite persoane, pag. 373).
272. Înălțarea spre desăvârşire se petrece în chip nevăzut de râvnitori.
Calea spre desăvârşire, lacrimile neîncetate.
273. Cum trebuie să ne pregătim pentru ocări?
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. I, nr. 315).
274. Impresiile, care nu sunt de acord cu rânduiala duhovnicească, trebuiesc şterse imediat.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 671).
275. Pune-ți drept lege: să nu-ți îngădui nici un gând, nici o simțire, nici o dorință pătimaşă, ci să le izgoneşti cu o ură deplină.
(Ep. Teofan, Ce este viața duhovnicească?, pag. 222).
276. Necazurile sunt cel mai puternic mijloc de curățire şi, după puterea lor, se aseamănă cu un povățuitor.
(Ep. Teofan, Calea spre mântuire, pag. 294).
277. Lasă să te osândească lumea toată, dar dacă Dumnezeu te îndreptățeşte prin conştiință, toate osândirile nu valorează nimic.
(Ep. Teofan, Ce este viața duhovnicească, pag. 261).

278. Dacă lucrarea lăuntrică nu ne va ajuta, atunci zadarnică este lucrarea din afară.
(Prea Cuviosul Varsanufe şi Ioan, răsp. 210).
279. Osteneala trupească sunt frunzele, iar paza inimii este rodul.
(Filocalia, vol. V, pag. 243).
280. Lucrarea din afară şi cea dinlăuntru trebuie să se facă cu înțelepciune.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. I, nr.113).
281. Sănătatea nu atârnă numai de hrană, ci mai mult de liniştea sufletească.
(Ep. Teofan, idem, vol. III, nr. 514).
282. Sunt două căi care ne duc la starea să fim una cu Domnul: calea lucrătoare şi cea contemplativă.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 554).
283. Lupta cu patimile, cea gândită şi cea lucrătoare.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 557).
284. Nimic nu încălzeşte rugăciunea lăuntrică mai mult ca biserica lui Dumnezeu.
(Ep. Teofan, idem, vol. V, nr. 761).
285. Caută o astfel de stare sufletească încât să fi întotdeauna cu duhul, întotdeauna cu Domnul.
(Ep. Teofan, idem, vol. VIII, nr.1463).
286. Tăinuirea nevoințelor este de o mare trebuință.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 702).
287. Nevoințele şi ostenelile din afară sunt mijloace, dar nu scopuri.
(Ep. Teofan, col. IV, nr. 703).
288. Îndreaptă-ți toată atenția spre lucrarea minții.
(Ep. Teofan, idem, IV, nr. 705).
289. Adevărata ascultare pentru Domnul.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 724).
290. Cu mâinile să lucrezi, iar cu mintea şi cu inima să fii cu Dumnezeu.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 739).
291. Ascultarea săvârşită fără cârtire împotriva gusturilor noastre e mai scumpă decât toate nevoințele.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 471).
292. Noroiul vindecător.
(Ep. Teofan, idem, vol. V, nr. 919).
293. Nu te risipi prea mult cu munca, căci ți se va tulbura mintea şi inima.
(Ep. Teofan, Scrisori către viața creştină, pag. 99).
294. Oboseala trupească smereşte şi nu lasă gândurile să rătăcească.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. II, 291).
295. Nu trebuie să ne împătimim de patimi, ci un singur lucru să avem în intenția noastră: cum am putea face să nu plecăm din fața lui Dumnezeu cu atenția.

(Ep. Teofan, idem, vol. II, nr. 312).
296. Munca nu trebuie să ne distragă de la lucrurile lăuntrice.
(Ep. Teofan, Scrisori către felurite persoane, pag. 407).
297. ți-ai îndeplinit rău ascultarea!
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. IV, 740).
298. Fă aşa ca aceasta să se încălzească, iar nu să răcească inima.
(Ep. Teofan, Scrisori către felurite persoane, pag. 351).
299. E rău să te împătimeşti de citit; asta nu te duce la bine.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. V, nr. 912).
300. Mijloacele prin care se distrug în noi patimile.
(Ep. Teofan, Calea spre mântuire, pag. 296).
301. Trebuie să ne unim negreşit vederea minții cu lucrarea.
(Ep. Teofan, Scrisori către felurite persoane, pag. 401).
302. Oricine să se învețe pe sine şi să-şi insufle adevărul cuvintelor lui Hristos şi El va sălăşlui în tine.
(Ep. Teofan, Tâlcuirea epistolei Sf. Apostol Pavel către Coloseni şi către Filipeni, 1892, pag. 208).
303. Să facem toate în numele Domnului.
(Ep. Teofan, idem, pag. 220 - 222).

Însingurare

304. Viața omului pe pământ este un lanț de suferințe.
(I. Socolov, Ep. Ignatie, partea II-a, apendicele, pag.117).
305. La mănăstire, la singurătate.
(Ep. Teofan, Scrisori din viața creştină, p. 69).
306. Experiența lepădării lăuntrice.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. V, p. 794).
307. Trebuie să ne folosim de momentele de însingurare.
(Ep. Teofan. idem, vol. VIII, nr.1323).
308. Sihăstria lăuntrică.
(Ep. Teofan, Scrisori către felurite persoane, pag. 298).
309. Lipsa rânduielii lăuntrice.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. IV, nr. 562).
310. Cum trebuie să ne conducem cele lăuntrice, pentru ca să ne bucurăm de pacea sufletească?
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 671).
311. E mai bine să ne însingurăm în noi înşine.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 779 şi 780).
312. Sihăstria lăuntrică va cere sihăstria din afară.
(Ep. Teofan, Scrisori către felurite persoane, pag. 359).
313. Însingurarea din afară va veni de la sine, când se va statornici cea lăuntrică.

(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. IV, nr. 738).

Domnul se retrage sufletul se pustieşte

314. Petrecerea sufletului cu Domnul, aici stă tot miezul lucrării lăuntrice.
315. Răcirea este o stare amară şi periculoasă.
(Ep. Teofan, idem, vol. I, nr.113).
316. Răcirea şi uscăciunea sunt de neînlăturat într-o viață trăită după Dumnezeu; căci fără ele repede ne îngîmfăm.
(Ep. Teofan, idem, vol. I, nr.187).
317. Nesimțirea împietrită.
(Ep. Teofan, idem, vol. I, pag.190).
318. Trupul, sufletul, duhul.
(Ep. Teofan, idem; vol. II, nr. 264).
319. De îndată ce vă puteți abate nădejdea, măcar, câtuşi de puțin de la Domnul, atunci Domnul se va retrage.
(Ep. Teofan, idem, vol. III, nr. 449).
320. Prin ce se menține darul în suflet şi pentru ce mai mult se retrage?
(Ep. Teofan, Scrisori către felurite persoane, pag. 350).
321. De ce se întâmplă răcirea?
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. IV, nr. 602).
322. Atenția este rădăcina vieții duhovniceşti lăuntrice.
(Ep. Teofan, Scrisori către felurite persoane, pag. 413).
323. Atâta vreme cât există plăcerea de sine şi mila de sine, nu vei avea izbândă.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. II, 316).
324. Vrăăjmaşul cel mai de seamă pentru viața trăită în Dumnezeu, este grija de multe.
(Ep. Teofan, Scrisori către diferite persoane, pag. 316).
325. Risipirea este cel dintâi asalt duşmănos pe care vrăjmaşul îl dă împotriva rânduielii lăuntrice.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. III, nr. 518).
326. Când noi suntem cu Domnul şi Domnul este atunci cu noi.
(Ep. Teofan, idem, vol. III, nr. 519).

Trezvia şi buna cercetare

327. Un ostaş al Domnului trebuie să aibă doi străjeri veghetori: trezvia şi buna cercetare.
(Ep. Teofan, Scrisori despre viața creştină, pag. 226).
328. Luarea sminte de sine, săvârşită cu inima, cu rugăciunea către Domnul.
(Ep. Teofan, Scrisori către felurite persoane, pag. 394).
329. Vrăjmaşul mântuirii noastre are metodele lui.
(Ep. Teofan, idem, pag. 395).

330. ținta de căpetenie a trăirii, ce trebuie avută în minte în timpul cititului.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. IV, nr. 703).
331. Nu-ți scoate ochiul minții din inimă.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 707).
332. Multe necazuri ne pricinuieşte simțămintele dreptății.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 707).
333. Ia aminte de sine şi ai treabă mai mult cu inima!
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 707).
334. Fugi de săturare! "V-ați săturat, v-ați îngrăşat, v-ați lățit!"
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 708).
335. Iată caleaşca nebună, care goneşte cu noi spre pierzare.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 709).
336. Când slăbeşte căldura duhului, îmbărbătează-te!
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 710).
337. Înălțarea, slava deşartă şi osârdirea este un fum şi o putoare infernală.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 711).
338. De îndată ce se va micşora smerenia, va da năvală răcirea.
(Ep. Teofan, vol. IV, nr. 712).
339. Fără încordarea gândurilor, sufletul se va înțepeni.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 715).
340. Slava deşartă este un tânăr de casă.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 714).
341. Să citeşti, să cugeți şi să-ți aplici ție, este scopul şi rodul citirii.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 717).
342. Păcatul osândirii.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 731).
343. Tulburarea.
(Ep. Teofan, Scrisori despre viața creştină, pag. 90).
344. Atâta vreme cât ai plăcerea să dai şi să iei, nu aştepta pacea.
(Ep. Teofan, idem, pag.100).
345. Judecând drept, în lume nu există lucruri, pentru care s-ar cuveni să ne supărăm.
(Ep. Teofan, idem, pag.133).
346. Este o adevărată învățătură creştină.
347. Suftetul fără necazuri nu este nimic.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. IV, nr. 745).
348. Calea spre împărăția lui Dumnezeu e crucea.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 746).
349. Pacea din inimă înseamnă să trăieşti în propria mulțumire.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 726).
350. Supărarea şi ciuda este rodul părerii de sine.(Ep. Teofan, idem, vol. III, nr. 1476).

351. Ce înseamnă să te trezeşti şi ce înseamnă să te păzeşti.
(Ep. Teofan, Ce este viața duhovnicească, 207).
352. Plăcerea de sine este un trădător lăuntric.
(Ep. Teofan, idem, pag. 211).

Smerenia şi dragostea

353. Prin ce se dobândeşte smerenia şi dragostea?
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. II, nr. 315).
354. Neputința năravului ne sunt lăsate uneori pentru smerenie.
(Ep. Teofan, idem, vol. II; nr. 356).
355. Neputințele năravului ne sunt lăsate uneori pentru smerenie.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 556).
356. Smerenia este o armă nebiruită împotriva vrăjmaşului. Singura cale adevărată ce duce spre smerenie.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 702).
157. Smerenia de sine însuşi încă nu este o smerenie, ci dorința şi căutarea ei.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 730).
358. Inima înălțată.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 744).
359. Pentru ce îi osândim pe alții?
(Viața monahiei Magdalena din mănăstirea de maici, Elețchi Znamenschi, pag. 24360. Sfântul Duh ne dă adevărata smerenie).
(Inochentie, Mitropolitul Moldovei, Arătarea căii spre Împărăția cerurilor, 1912, pag. 361. Neliniştea duhului şi patimile strică sângele şi vatămă sănătatea).
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. IV, nr. 694).
362. Propăşirea în viața duhovnicească se cunoaşte dintr-o conştiință din ce în ce mai adâncă despre netrebnicia proprie.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, pag. 705).
363. Numai Dumnezeu şi sufletul, iată ce este monahul.
(Ep. Teofan, idem, vol. IV, nr. 726).

Despre înşelare

364. Nu e nici un motiv să ne temem: ce se întâmplă la cei ce s-au mândrit.
(Ep. Teofan, idem, vol. II, nr. 322).
365. Despre săvârşirea meşteşugită a rugăciunii lui Iisus către toți.
(Ep. Teofan, idem, vol. VII, nr.1102).
366. Oricine dintre cei ce se străduiesc în acelaşi chip spre nimicire.
(Sfântul Macarie cel Mare. Omilii duhovniceşti, ed.1820, pag. 468 - 469).

367. Dacă smerita cugetare şi dragoste, simplitatea şi bunătatea, nu vor fi strâns legate cu rugăciunea, atunci rugăciunea singură ne poate aduce prea puţin folos.
(Sfântul Macarie cel Mare, idem, pag. 374).
368. Ce este de la Dumnezeu vine de la sine, atunci când, nici un gândeşti.
(Sfântul Grigorie Sinaitul, Filocalia, vol. V, pag. 252).
369. Iată care este pricina gândurilor!
(Ep. Teofan, Scrisori despre viaţa creştină, pag. 64).
370. Pentru propăşirea în rugăciune şi pentru fuga de înşelare e nevoie de o lepădare de sine, care ne învaţă să căutăm în rugăciune numai luarea aminte.
(I. Socolov, ep. Ignatie, Breanceaninov, partea II-a, Apendice, pag. 242).
371. Unii susţin că din îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus urmează, înşelarea. În însuşirea unei asemenea păreri se cuprinde o grozavă hulă împotriva lui Dumnezeu, se cuprinde o înşelare vrednică de compătimire.
(Ep. Ignatiev, Opere, vol. I, pag. 215, 217).
372. Nebunia din pricina rugăciunii 1ui Iisus se poate produce atunci, când săvârşind această rugăciune, cineva nu se leapădă de păcate şi de obiceiurile păcătoase.
(Ep. Teofan, Colecţia de scrisori, vol. IV, nr. 912 şi 913).
373. În vremea săvârşirii rugăciunii mintale, atâta vreme cât ea este de sine ostenitoare, sau lucrătoare, cei ce nu o conduc cu o mână iscusită se şi abat în cea mai mare parte din cale.
(Ep. Teofan, Scrisori din viaţa duhovnicească, p.136).
374. Rugăciunea adevărată neînşelată.
(Ep. Teofan, Scrieri despre viaţa duhovnicească, pag. 207-208).
375. Deosebirea căldurii din inimă în vremea rugăciunii mintale. Părinţii plini de experienţă, care deosebeau răspicat o căldură de alta, se încordează să se statornicească numai în starea dinaintea Domnului, cu o deplină lăsare în mâinile Lui.
(Ep. Teofan, idem, pag. 236 -238).
377. Nu te înşela cu dulceaţa lăuntrică, fără cruce e primejdioasă.
(Viaţa monahiei Magdalena, pag.15).
378. Din ce pricină se întâmplă înşelarea în vremea săvârşirii rugăciunii lui Iisus?
(Ep. Teofan, Scrisori către felurite persoane, pag. 415).
379. Îndrumare despre introducerea meşteşugită a minţii în inimă cu ajutorul respiraţiei naturale, care mijloceşte dobândirea rugăciunii mintale.
(Ep. Ignatiev, Opere, vol. V, pag.114-115).
380. Înainte de orice trebuie să păzeşti trei lucruri: lipsa de griji, conştiinţa curată şi nepătimirea. Fiinţa lucrării lăuntrice.
(Prea Cuviosul Simeon Noul Teolog, Filocalia, vol. V, pag. 507).
381. Nu te abate spre unele metode din afară în vremea când săvârşeşti rugăciunea lui Iisus.
(Ep. Teofan, Colecţia de scrisori, vol. IV, nr. 718 şi 721).

382. Hula împotriva rugăciunii ce se face cu numele lui Iisus; atribuirea unei lucrări rele şi vătămătoare pe seama acțiunii ce o săvârşeşte acest nume, sunt egale cu hula, pe care au rostit-o fariseii împotriva minunilor făcute cu Domnul.
383. Caută, nu se află la cineva Viața Stareţului Paisie de la Neamţu? Acolo se cuprind predosloviile alcătuite de Stareţul Vasile. Aceste articole limpezesc mult însemnătatea mecanismului în lucrarea rugăciunii lui Iisus. Ele îți vor ajuta şi dumitale să înțelegi totul aşa cum se cuvine.
(Ep. Teofan, Colecția de scrisori, vol. IV, nr.732).
384. Scrierile Părinților ruşi, mai ales scrierile Stareţului Vasile, se poate şi trebuie să fie recunoscute drept prima carte către care trebuie să se adreseze cei ce vor să se ocupe cu succes, cu rugăciunea lui Iisus.
(Ep. Ignatiev, Opere, vol.II, pag.254, ed. 1905).
385. Călugării care, respingând îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus, şi, în genere, lucrarea minții, se mulţumesc cu rugăciunile din afară, nu pot scăpa de "părere!", aşa cum ne lămureşte Stareţul Vasile de care am pomenit.
(Ep. Ignatievc, Opere, vol. I, pag.255).

Învățătura Stareţului Paisie despre
Rugăciunea lui Iisus ce se săvârşeşte de către minte în inimă

Protoiereul Serghie Cetvericov. Din istoria stareților ortodocşi. Stareţul moldovean Paisie Velicicovschi. Viața lui, învățătura şi înrâurirea asupra monahismului ortodox, 1836.

Taina mântuirii descoperită prin rugăciunea neîncetată

(Din povestirile unui pelerin despre lucrarea harică a Rugăciunii lui Iisus, Ed. Lavrei Serghie, cu hramul Sfintei Treimi, 1911, pag. 40).
(Fragmentul este luat din numerele revistei "Troilcoe Slovo" din anul 1911, de sub redacția Episcopului Nicon).

Învățătura despre rugăciunea stareților din Valaam

Schimonahul Agapie
Schimonahul Varlaam
Schimonahul Nazarie

Indice alfabetic asupra autorilor extraselor ce s-au făcut de Sfinții Părinți şi de nevoitorii din zilele noastre, ce au intrat in culegerea de față.

În afară de Părinții citați mai sus în indicele alfabetic, în învățăturile despre rugăciune ale Arhimandritului Paisie Velicicovschi şi ale Schimonahului Vasile, se află extrase din operele următorilor Sfinți Părinți:

Atanasie Sinaitul

Grigorie Palama
Grigorie Sinaitul
Diadoh
Dimitrie al Rostovului
Dorotei, avva
Filotei Sinaitul
Fotie patriarhul
Ignatie şi Calist Hantopolis
Isaac Sirul
Isaia pustnicul
Isihie presbiterul
Ioan Gură de Aur
Ioan Casian Romanul
Ioan Scărarul
Macarie cel Mare
Marcu Efeseanul
Maxim Mărturisitorul
Nichifor Pustnicul
Nil Sorschi
Petru Damaschinul
Simeon Noul Teolog
Simeon Tesaloniceanul
Vasilie cel Mare

AL LUI NICHIFOR CEL DIN SINGURĂTATE

CUVÂNT

DESPRE TREZVIE ŞI PAZA INIMII DE NETĂGĂDUIT ŞI PREA MULT FOLOS

SCARA
de cele cuprinse în cartea aceasta care este:

CUVÂNT PENTRU CUMPĂTUL ŞI PAZA INIMII

I. Îndemn sub flacăra sabiei de foc

Aici, prea fericitul Nichifor, marele dascăl din Singurătate, cuvântează către cei căutători, să-i învețe măestria măestriilor şi ştiința ştiințelor; care părtaşi ne face la preamărita cuviință şi îndumnezeitoare slavă a lui Hristos.

II. Călăuziri duhovniceşti de la Părinții sinaiți
Din viața Părintelui nostru Antonie
Din ale Sfântului Teodosie începătorul vieții de obşte
Din ale Sfântului Paul din Latras
Din cele ale vieții Sfântului Sava
Din cele ale vieții Sfântului Agaton
Din cele ale lui Avva Marco către Nicolaie
Din ale lui Ioan Scărarul
Dintre ale lui Avva Isaia
De la Macarie cel Mare
Din cele ale lui Diadoh de Foticeia
Din ale Sfântului Arsenie
Din cele ale lui Isaac Sirul
Din cele ale lui Ioan Scarpantos
Din Simeon Noul Teolog

III. Învățătura de întrebare şi răspuns a preafericitului Nichifor despre luarea aminte.

IV. Unde a spus pe scurt minunatul meşteşug al rugăciunii inimii, după cum l-a arătat şi l-a povățuit Avva Nichifor cel din Singurătate.

I. ÎNDEMN SUB FLACĂRA SABIEI DE FOC

Câți din dragoste vă mistuiți de dorul de a vă învrednici de preamărita cuviință şi dumnezeiasca străluminare a Mântuitorului nostru IISUS HRISTOS;

Câți din izbucnirea inimii voastre vă îndemnați pe voi înşivă a primi întru adâncul înlelegerii voastre Focul cel mai presus de ceruri;

Câți cu simțirea "încercatei trăiri" vă sârguiți a cîştiga împăcarea cu Dumnezeu;

Câți năzuiți a ajunge şi agonisi comoara cea adânc ascunsă întru țarina inimii voastre, tăgăduiți toate cele ce sunt ale lumii;

Câți rîvnă aveți să vă aprindeți şi spre sărbătoare să vă împodobiți cu făcliile cele duhovniceşti; lepădați de la voi, cu totul, pe cele de față;

Câți aveți voire tare ca prin "încercata trăire" şi prin arcana cunoştință să vă cuceriți Împărăția Cerurilor, pe care la lăuntrul vostru o purtați, veniți dară şi cu amănuntul vă voi lămuri pe voi fără de încetare, despre această minunată ştiință, mai mult decât doctrina - ştiință a vieții cereşti - prin a cărei meşteşugire, cel ce o lucrează pe ea, lesne ajunge, în chip lăuntric; până la limanul Isihiei, al liniştei despătimite.

Prin aceasta însă, fără de trudă şi dincolo de sudoare o vei afla tu, dar nu scutit de anumite rătăciri şi de puțin a înşelării de la diavol; de care, însă, numai atunci urmează să ne fie nouă teamă, când vom

umbla în afara vieții acesteia, pe care aici o descopăr vouă, prin vorbirea ce am început să rostesc, fiind abătuți departe de la ascultare.

Aşa precum, mai de mult, însuşi omul cel dintâi - Adam - defăimând porunca şi pe însuşi Dumnezeu, s-a întovărăşit şarpelui şi, credincios socotindu-l pre acesta, s-a îndestulat până la săturare de roada înşelăciunii lui, ademenindu-se în adâncurile morții şi întunecimile şi stricăciunile cele mai ticăloase, singur surpându-se pe sine însuşi şi împreună cu dânsul şi pre toți urmaşii săi.

Întoarceți-vă dară de la aceasta; sau a zice mai potrivit şi mai spre folos tuturora: fraților, în tot chipul scârbă să ni se facă de sfătuirea de şarpe şi de rătăcirea către cele ce ne lunecă spre afară.

Împăcarea cu Dumnezeu, precum şi unirea cu El nu putem întru alt chip a o dobândi, de nu ne vom întoarce, mai întâi, către noi înşine, - atâta cât ne este nouă cu putință aceasta - şi mai mult încă, de nu vom intra pe "Calea dreaptă de sus", rupându-ne de rătăcirea lumii şi din grija cea deşartă a veacului şi mintea de nu o vom ține ațintită, fără clintire către Împărăția Cerurilor, care înlăuntrul nostru se află.

De altminteri, pentru aceasta, petrecerea cea monahicească este numită: măiestrie a măiestriilor şi ştiință a ştiințelor.

Fiindcă, această rânduială sfântă nimic nu are asemănător cu meşteşugurile şi aşezământurile cele obişnuite ale oamenilor.

Toate fiind aşa rânduite, încât mintea noastră deplin întoarsă chiar şi de la cele mai bune ale inimii, dintru totul de cele pământeşti să se lepede.

Unul ca acesta, auzi-va din nou:

Duhul suflă unde vrea!

şi dacă de unele ca acestea, ce sunt numai ale lucrării de trăire în duh, ne putem îndoi în aşa chip, necrezându-le, atunci cum se va putea oare revărsa peste noi înțelegerea celor ale vederii în duh, fiindcă lucrarea trăirii duhovniceşti treaptă de temelie a vederii în duh este.

II CĂLĂUZIRI DUHOVNICEŞTI DE LA PĂRINȚII LINIŞTII

Deoarece, despre unele ca acestea unora nu le este cu putință a se da biruiți fără dovezi din Scripturi, şi noi aducem din viețile sfinților asemenea dovezi şi, anume pe acelea pe care ni le-au lăsat pecetluite ei înşişi în scris.

O frântură de la Marele Antonie şi în urmă şirag, una câte una, fapte şi cuvinte preamărite, vrednice de a fi aduse spre crezare pentru cele mărturisite de noi.

Din viața şi petrecerea Sfântului şi părintelui nostru Antonie

Doi frați au mers odată la Avva Antonie pe când trăia el în munte. Pe cale fiind ei şi lipsindu-se de apă, unul dintr-înşii a murit. Celălalt se sfârşea şi el în chinuri şi neputând merge mai departe îşi

aştepta moartea. Stând în muntele său, Avva Antonie a strigat deodată către cei doi monahi ce se întâmplau să fie atunci pe acolo, şi cu grabă îi îndemnă: luați un ulcior cu apă şi repede umblați pe calea Egiptului. Doi frați veneau încoace; unul din ei a murit acum, celălalt moare şi el îndată dacă nu veți sârgui.

Uite mi s-a făcut descoperirea aceasta chiar acum când stăteam la rugăciune.

Au purces călugării aceia şi au aflat aşa precum le-a spus sfântul. Pre cel mort l-au îngropat, iar pe cel sleit de puteri, după ce l-au întărit cu apă, l-au dus bătrânului.

şi era depărtarea acelui loc de o zi.

Se va întâmpla poate să întrebe cineva: pentru ce Antonie nu a vorbit mai înainte ca cel dintâi să fi murit?

O întrebare ca aceasta e nepotrivită şi înşelătoare. Nu sta în puterea marelui Avva să facă judecata de moarte cuiva. Lui Dumnezeu numai i se cuvine aceasta; cel ce a şi hotărât aşa, pentru unul, să moară, iar lui Antonie să-i arate sfârşitul aceluia cât şi primejduirea celuilalt.

Ceea ce e de minune, e aceasta: e vrednicia lui Antonie, care în munte depărtat aflându-se stătea în veghe tare cu inima lui, rugându-se şi atunci Dumnezeu i-a arătat lui în vedere minunat acele ce se petreceau într-o aşa depănare; da, întru inima lui, acolo, Dumnezeu s-a descoperit pe sine.

Cu adevărat, aşa cum şi Ioan al Scării zice: La început l-a curățit cu postul Său pre iubitorul, strălucindu-i apoi mintea prin lumina Lui şi făcându-l, prin îndumnezeire, asemenea cu El.

Tocmai despre aceasta vom afla înțeles în cele ce urmează:

Dintru ale Sfâtului Teodosie începătorul vieții de obşte

Atât era de rănit de săgeata dragostei celei ce se păstra în cătuşele iubirii, încât cu el aflăm împlinită prin înfăptuire, acea înaltă şi dumnezeiească poruncă: pre Domnul Dumnezeul tău iubeşte-L din tot sufletul tău, din toată puterea ta şi toată inima ta.

Iară aceasta nu a putut-o ajunge fără numai pururi ațintindu-şi toate puterile fireşti ale sufletului său, către nimic altceva din cele de față, decât către Acela, Atotziditorul nostru.

Puterile sufletului; pre cele ale înțelegerii, pre acestea le numesc eu însuşirile de temei ale sufletului.

şi el în acestea se întemeia, pe mulți îndrumând, iar pre mulți mustrându-i, deopotrivă tuturor şi într-un chip sănătos înfricoşat dar şi binevoitor şi blând întru toate.

şi cine oare avea, cu cei mulți, vorbiri obşteşti mai pline de folos decât acestea? şi cine, era aşa de puternic ca el, întru adunarea din afară a simțurilor şi întru luare aminte a întoarcerii spre cele mai dinlăuntru? şi cine mai destoinic în folosirea lor acolo?

Aşa încât mai liniştit îl afli cu liniştea minții lui, în zgomotul celor mai tumultoase adunări, cu cei mulți, decât de liniştea de care. s-ar fi bucurat un altul din sihăstria cea mai însemnată. Fiindcă el, cu nimic nu era mai puțin însingurat, în plin alai al celor mulți, decât în petrecerea cea din plinul pustietății.

şi în acest chip, bărbatul acesta, marele Teodosie, prin strângerea simţurilor şi prin întoarcerea întregii luări aminte spre lăuntrul minţii, pe care a învăţat-o printr-o prea lungă osteneală, s-a ridicat la o atât de suită treaptă a desăvârşitei iubiri de Dumnezeu, încât adevărat s-a putut zice despre el că a fost un rănit al dragostei.

Dintru ale Sfintului Arsenie

Cu privire la preaminunatul Arsenie să ne amintim acestea: el nu a trimis cuiva nici întrebări în scris şi nici răspunsuri în epistole nu a dat.
Fireşte, nu fiindcă i-ar fi fost lui lipsă darul de a scrie sau cel de a vorbi cu podoabă, întrucât la acestea era om desăvârşit. A cuvânta în chip ales lui mai uşor îi era decât altora graiul cel obişnuit. De cele ce am zis erau în el hotărâte din străduinţa ce o punea spre a-şi agonisi tăcerea şi din smerenia care-l împingea să depărteze orice dare în vileag.
Din pricina aceasta chiar şi în biserică sau la adunări, el se silea, cu grija cea mai întreagă, să se ferească de a face vădit, sau de a fi privit de cineva, ci după un stâlp sau a!tă adăpostire, se aşeza şi se acoperea pre sine, sau în amestecul cu alţii se ţinea nevăzut.
Din acestea el a câştigat anume şi mai mare putere de a fi cu luare aminte către sine şi de a se aţinti necurmat asupra sa însuşi, ca să ajungă astfel mai cu lesnire să se răpească în Dumnezeu.
Aducem dară şi altora, drept izvod, pilda acestui mare bărbat, pe care cu îndreptăţire l-a numit cineva înger pământesc, că ne-a arătat nouă cum să ne fie mintea adunată şi întocmită aşa ca să se suie fără greutate la Dumnezeu.

Dintre cete ale Sfântului Pavel, cel din Latras

Aşa era dumnezeiescul Pavel: locuind în munţi şi în laturi pustii, folosindu-se de fiarele sălbatice ca de vecini şi de tovarăşi.
Dar s-a întâmplat odată, coborând din Lavră, de s-a învoit să primească a fi îndrumătorul fraţilor. şi sfătuia el şi îi învăţa să-şi alunge teama, ca nu cumva din puţinătatea sufletului fraţii să se înstrăineze de lucrarea virtuţilor grele, fiindcă el nu dorea să lase mai prejos vreuna din ele. Aşa, în toate, cu grijă şi măsură, înrâurea în chip stăruitor şi avea dorirea să vieţuiască după înţelegerea evanghelicească, cu însufleţire cârtind împotriva duhului stricăciunii.
O! Cum învaţă acest dumnezeiesc părinte pre ucenicii săi să cunoască metoda! Să poată îndepărta prin aceasta toate războirile patimilor.
Fiindcă întru aceasta stă izbânda metodei şi întru nimic altceva.

Dintre cele ale vieţii Sfântului Sava

Dumnezeiescul Sava călăuzea pe monahi după canonul acesta:
Nu îngădui să locuiască în Lavră şi să aibă chilie deosebită numai aceluia care învață pe de rost rânduiala monahicească şi care era în stare să-şi puie paza minții şi să-şi izgonească gândurile vrăjmaşe şi săă-şi spulbere din cugetul său toată amintirea celor pământeşti, dovedindu-se totodată, zdravăn şi sănătos cu trupul.
Iar de se află vreunul care să întreacă pe ceilalți prin vlaga mădularelor şi a voiniciei lui, îi dăruia loc să-şi zidească singur chilia.
Iată,.aşa, acest mare avva cerea, mai înainte de toate, paza minții de la toți frații pe care îi îngăduia sub oblăduirea sa; nu le dădea, altminteri, dreptul la chilie ca să se poată învrednici a sluji lui Dumnezeu în linişte.
Ce vom face noi, dară, stând în chilii? Nefolositori şi trândavi vom sta?
Sau oare ne vom deprinde şi noi, după duhovniceasca îndrumare, întru păzirea minții?
Întrebat-a pe Avva Agaton un oarecare frate, zicând: "Spune-mi părinte, ce este mai mare: truda cea cu trupul sau păzirea lăuntrică a sufletului?"
şi bătrînul a răspuns: "Omul e asemenea cu pomul, sârguința cea trupească frunzele sunt; veghea cea dinlăuntru roadă este. şi fiindcă, aşa precum e scris: "Tot pomul care nu aduce rod bun se va tăia şi în foc se va arunca", este vădit că toate ostenelile noastre vor trebui să ne ducă către legarea rodului, adică paza minții".
O anume însemnătate o aflăm însă şi în folosirea frunzelor, aceasta pentru fala şi înveşmântarea pomului.
Avva, astfel, nu a veştejit strădania noastră cu trupul, întruchipată în frunze, ci ne-a descoperit, printr-un ales chip, cum trebuie noi să ne-o însuşim.
Cât de minunat ne-a arătat sfântul aceasta, că sterpi ieşiți de la credința adevărului sunt toți acei ce, fără paza minții fiind, se laudă pe sine numai cu viața lor de înfăptuire, pe unii fără paza minții şi care neavând nimic, fără numai frunzele, munca lor de nevoință adică, nu se vor lipsi de a fi retezați şi focului aruncați.
Grozav, o, părinte, este acest cuvânt al tău

Dintre cele ale lui Awa Marco către Niculaie

Oare, tu fiule, îți doreşti ție însuți o proprie şi casnică făclie a luminii tale cugetătoare şi anume marea ştiință duhovnicească pe care să o poți avea pururea aprinsă şi străluminătoare întru lăuntrul tău şi dintru folosința căreia să poți fără primejdie umbla prin noaptea cea adîncă a veacului acesta?
Aşa, paşii tăi se vor călăuzi sub oblăduirea Domnului, încât să doreşti drumul Evangheliei, ca să pot, aupă cuvântul proorocului, să îți arăt ție calea cea minunată şi care anume aceasta este: prin credință învăpăiată, prin dorire tare şi prin rugăciune, tu să te faci următor şi părtaş poruncilor Bunei-Vestiri a Domnului, care desăvârşirea ne învaiă, şi de asemenea că: descoperirea măestriei duhovniceşti nu are nevoie de truda războirilor cu trupul, ci ne cere numai singur războiul sufletului

şi al minţii adunate întru necurmata luare aminte, din frica şi dragostea lui Dumnezeu; prin care măestrie şi meşteşug, uşor vei putea să înfrunţi haita viciilor şi duhurilor vrăjmaşe.
Biruinţa voieşti asupra viciilor? Atunci caută adunat fiind întru tine, prin rugăciune şi cu ajutorul lui Dumnezeu - pătrunzând întru adâncul inimii tale - să te poţi întâlni cu aceşti trei uriaşi: uitarea ta zic, uşurătatea ta şi neştiinţa ta, pe care se sprijină puterea filistenilor din tine, cei ce sunt sprijinul străinilor cugetători şi prin care viciile odată întoarse în sufletele din care fuseseră izgonite, cu aceste rămăşiţe ale lor, lucrează prin ele, trăiesc din ele şi stăpânesc pe acele suflete ce iubesc plăcerea.
Fiindcă prin păzire şi veghea minţii, cu ajutorul cel de sus, noi descoperim lucruri ce multora sunt necunoscute şi numai aşa prin multă trezvie şi prin rugăciune vei ajunge tu să te liberezi de tirania acestor trei uriaşe rele.
Fiindcă prin cunoaşterea adevărului, prin pomenirea înlăuntrul nostru a Logosului, Cuvântului lui Dumnezeu, prin buna râvnă a voinţii noastre unită cu puterile de har, de ne vom sili fără clintire a rămâne în inimă şi cu toată grija pe aceasta a o păzi, se va nimici dintre noi toată urma uitării, neştiinţei şi uşurătăţii.
Fă dară şi tu o aşa osteneală şi vezi cât de bine se împacă între ele toate zicerile acestea duhovniceşti; priveşte cât de lămurit te îndeamnă ele spre a cunoaşte trezvia.
Iată, aceasta este zestrea noastră de moştenire şi aceştia sunt Părinţii noştri înaintaşi, precum şi felul în care grăiau ei odinioară.

Din ale lui Ioan al Scării

Omul liniştii duhovniceşti, isihastul, adică, este acela care străduieşte ca partea lui cea netrupească în casa trupului să o cuprindă, păstrând-o acolo, ceea ce este mai presus de înţelegere, paradox.
Acela este un liniştitor, un isihast, care poate zice precum sfânta cântare: "Eu dorm, dar inima mea veghează" (Cânt. Cânt. V, 2).
Închide, dară, uşa la cămara trupului tău şi uşa la sunetul limbii tale, iar înlăuntrul tău, pre poarta duhurilor. Întocmit la adânc întru aşa chip, ia seama de sus - de ştii într-adevăr să o faci aceasta - şi atunci şedea-vei cum şi când, de unde şi câţi şi în ce fel se silesc furii să vină să-ţi răpească poama viei tale celei duhovniceşti.
Atunci straja cea cu grijă mult veghetoare se va scula grabnic şi va face rugăciune, apoi şezând iară la aceiaşi lucrare a sa, de mai înainte, o ţine pre aceasta cu bărbăţie.
Una este, dară, veghea gândurilor şi alta este trezvia minţii. şi precum este de îndepărtat răsăritul soarelui, pe atâta mai înaltă şi mai grea este aceasta de a doua faţă de cea dintâi.
Fiindcă după cum tâlharii nu mai au îndrăzneala să mai dea năvală cu uşurătate de îndată ce au zărit atârnată undeva pe armura cea împărătească, tot aşa nu cu uşurinţă se va prăda de tâlharii cei duhovniceşti ai săi, acel ce şi-a legat în inimă armura rugăciunii.
Înţelegi dară tu, din mărturisirea aceasta, despre lucrarea cea minunată a acestui mare avva ca o limpede dovadă mai presus de dovada cuvintelor?

De una ca aceasta să ne apropiem, noi ce umblăm prin întuneric, pentru că mai înainte de aceste izbăvitoare de suflet ale Duhului, noi nefiind ascultători petrecem ca într-un război din toi de noapte.
Ci iată ceea ce moştenim de la cei de altă dată, călăuzirile lor către însingurare, toate acestea, câte Părinții ni le-au lăsat nouă drept pravile de temelie.

Dintre cele ale lui Avva Isaia

Când cineva s-a despărțit pe sine de calea cea de-a stânga, care duce la pierzare şi şi-a descoperit cu limpezime toate păcatele pe care le-a făcut față de Dumnezeu, prin aceasta nu-şi poate vedea, totuşi, pe deplin, păcatele şi nici seama nu-şi poate da despre toată răutatea lor, câtă vreme nu din pocăință amară a ajuns la despărțirea de ele.
Numai cei ajunşi la măsura aceasta, aceştia pot afla plângerea, rugăciunea şi pre umplerea de ruşine înaintea lui Dumnezeu, numai amintirea stricatei iubiri pe care o purtau viciilor.
Să ne luptăm dară fraților, pre noi înşine aşa dintru toată puterea noastră şi Dumnezeu va lucra cu noi, după mare mila sa.
Iară dacă inima noastră nu o putem păzi aşa precum Părinții noştri, să ne silim cel puțin atâta cât ne este puterea, să ne păzim fără păcat mădularele, aşa precum Dumnezeu o cere, să avem încrederea, că după vremea de foamete venită asupra noastră, Domnul se va milui, aşa precum a făcut-o cu sfinții Săi.
Prin toate acestea, marele Avva mângâie nespus pre cei slabi, când le zice: "Pre inima noastră de nu o vom păzi precum Părinții, cel puțin mădularele trupului să le păzim, aşa precum o cere Dumnezeu, iară El îşi va face milă de noi".'
Mare este îngăduința şi pogorământul acestui Avvă.

De la Macarie cel Mare

Dreptarul de început, stăpânitor asupra luptătorului celui din aria duhovniciei acesta este:
În inimă intrând să pornim război asupra satanei, să-l urâm pre el şi fără preget să ne împotrivim înrâuririlor lui, bătălie dând asupră-i.
Dacă însă cineva îşi păzeşte trupul său de stricăciune şi desfrânare numai dintr-o călăuzire de afară, a celor ce se văd, dar la lăuntrul cu gândurile preacurveşte şi se desfrânează înaintea lui Dumnezeu, nimic nu foloseşte dintru acestea, trupul său, chiar păstrîndu-şi-l feciorelnic.
Fiindcă este scris: "Oricine se uită la femeie poftindu-o pe ea, a şi preacurvit cu dânsa în inima sa" (Matei, V, 28).
Este o desfrânare pe care cu trupul o împlinim; dar mai este o altă desfrânare pe care o desăvârşim cu sufletul, când acesta s-a unit cu satana.

Ar părea aici că acest părinte preamărit se rosteşte ca împotriva celor ce încă mai sus aduse de către Avva Isaia. Dar nu este aşa. Fiindcă şi el ne porunceşte aşa precum însuşi Dumnezeu o cere; trupurile să le păzim de la toată întinarea.
Dar el nu numai curățenia trupului o caută, ci şi pre cea a cugetelor şi aşa pornind de la poruncile Evangheliei, tot întru acestea ne statorniceşte.

Din cele ale lui Diadoh de Foticeia

Cel ce a ajuns să locuiască pururea întru inima sa, a ieşit cu totul de la cele deşarte ale vieții. Fiindcă unul ca acesta umblând în duh nu poate să mai fie cunoscut de dorințele trupeşti.
El drumurile şi le străbate prin cetatea virtuților, avînd însăşi aceste virtuți ca pre nişte portari.
Iată de ce atunci uneltirile pe care diavolii le ridică asupra sa devin zadarnice.
Dreaptă grăire are sfântul: că uneltirile vrăjmaşilor se fac zadarnice când ne sălăşluim într-un anume fel, la adâncul inimii noastre şi o păzim pre aceasta prin trezvie, în toată vremea cât petrecem acolo.
Dar iată, nu avem mai mult răgaz pentru destăinuirea de față, deoarece năzuim să aducem rânduit, şi din toate celelalte ale sfinților Părinți. De aceea, după ce aducem pomenire în scurt despre una sau alta, repede cuvântul ni se curmă.

Dintre cele ale lui Isaac Sirul

Intră întru tainița ta cea mai dinlăuntru şi acolo vei descoperi şi tainița cerească.
Amândouă numai una şi aceeaşi sunt, printr-o aceeaşi poartă într-amândouă pătrunzi.
Scara acestei împărății cereşti se află tăinuită înlăuntrul tău şi anume în suflarea ta.
Botează-te; aşa dară, pre tine însuți de păcate şi afla-vei acolo, în adâncimea cea din suflet, scară pe care vei putea să te înalți.

Din ale lui Ioan din Scurpantos

Timp îndelungat şi grea osteneală avem trebuință la rugăciune, spre a afla întru statornicia netulburată a minții pre acel alt cer din inimă în care Hristos locuieşte, aşa precum Apostolul zice: "Au nu-vă cunoaşteți pre voi înşivă bine, că Hristos este în voi? numai, dacă nu v-ați dovedit cumva nevrednici" (II, Cor. XIII, 5).

Din Simeon, Noul Teolog

Îndrăzneală aflat-a Lucifer dimpreună cu toți diavolii săi, îndrăzneală prin care a viclenit izgonirea omului, prin neascultare, din Rai de la Dumnezeu; îndrăzneală să tulbure şi să muncească partea cea cugetătoare a omului şi noaptea şi ziua - în chip gânditor, aceste înțțțelese, - adică în vremea

uscăciunii cât şi în vremea plinătăţii. Cugetul unuia, iar al altuia puţin şi încă al altuia cu toată puterea clătinându-l:

Împotriva acestor viclenii nu este alt chip de a fi întărit; fără numai prin de-a pururea pomenirea lui Dumnezeu.

Aşadar, prin puterea Crucii, de s-a pecetluit în inimă dumnezeiasca Lui pomenire, mintea se va întemeia întru neclintire.

Spre aceasta dealtminteri ţinteşte şi toată străduinţa războiului duhovnicesc, pe care fiecare creştin trebuie să-l ducă; adică, a se nevoi către stadiul desăvârşirii lui Hristos, iar de nu aşa, în zadar se luptă.

În acest război stă şi toată pricina felurimii nevoinţelor şi a întregii grele suferinţe a ascezei pentru Dumnezeu.

Iară acestea toate sunt numai ca să plece din cumpăna îndurărilor Celui Bun şi să-i dea din nou spre slava cea dintâi şi Hristos să se pecetluiască în partea lui cugetătoare - adică în latura sa duhovnicească, aşa cum Apostolul grăieşte şi el:

Fraţilor, învăţaţi-vă.dară, - dintru acestea - că avem la îndemână un meşteşug, o măestrie duhovnicească, o anume metodă; care duce repede spre lucrătorul ei la despătimire şi la vederea lui Dumnezeu.

Să fiţi încredinţaţi că toată lucrarea cea din afară, precum frunzele pomului fără rod, aşa este socotită înaintea lui Dumnezeu, iar tot sufletul, care nu are paza minţii se osteneşte în zadar.

Să ne păzim, prin urmare, ca nu cumva să ne sfârşim viaţa fără rod, şi de prisos, să ne căim apoi în veşnicie.

III. ŞI AU ZIS ASCULTĂTORII UCENICI

şi au zis ascultătorii ucenici:

Din cele aduse până aici am putut afla: cum este trăirea celor ce sunt plăcuţi Domnului; şi că este o anumită lucrare, care unită cu dragostea, de Dumnezeu, liberează sufletul de patimi într-un timp scurt; precum şi despre ceea ce are trebuinţă acel ce dă lupta întru Hristos.

Da, de toate acestea noi nu ne mai îndoim acum, ci ne aflăm încredinţaţi despre ele..

Dar ne rugăm încă a ne mai învăţa:

Întrebare:

Ce este luarea aminte şi cum se învredniceşte cineva a o afla pre ea?

Despre o astfel de lucrare suntem cu totul neînvăţaţi.

Răspuns:

Întru numele Domnului nostru Iisus Hristos, Cel ce a zis: "Fără de Mine nu veți putea face nimic". Pre El chemându-L ajutor şi împreună lucrător, mă voi ispiti şi eu, după putința mea, a vă arăta vouă ce anume este această luare aminte şi cum, de va voi Dumnezeu, ea se va putea lucra de către voi înşivă.

Unii dintre sfinți au zis despre luarea aminte că este paza minții, iar alții păzirea inimii. Alții: trezvie, într-alt chip. Toate acestea însă, numai pre una, şi aceeaşi arată. Aşa precum cineva voind a spune ceva despre pâine, ar zice felie sau îmbucătură. Aşa să înțelegem şi despre aceasta.

Ascultă dară şi tu şi învață cu de-amănuntul ce este luarea aminte şi care sunt desluşirile ei limpezi.

Luarea aminte este cugetarea curată spre pocăința adevărată.

Luarea aminte este sufletului chemarea cea de a doua oară.

Luarea aminte este urâciunea de lume şi zălogul nezdruncinat al întoarcerii la Dumnezeu.

Luarea aminte este dezbrăcarea de păcat şi însuşirea din nou a virtuților desăvârşite.

Luarea aminte este ridicarea fărădelegilor noastre şi chezăşia de neîndoielnică însoțire cu Dumnezeu.

Luarea aminte este temelia dumnezeieştii vederi şi încă mai vârtos pricinuitoarea acestei vederi. Prin ea, Dumnezeu descoperindu-şi fața, se arată minții în chip lămurit.

Luarea aminte este desturbarea minții, sau mai curînd statornicirea ei, cu care sufletul a fost dăruit din mila lui Dumnezeu.

Luarea aminte spargere gândurilor este, într-un anume chip, precum şi palat şi visterie împărătească a pomenirii de Dumnezeu şi a bunurilor ce din ea ne vin.

Luarea aminte născătoarea credinței este, precum şi a dragostei.

Din pricina aceasta, cineva de nu va lua aminte la sine însuşi, nu va putea să îndure pre toate cele din afară ce se năpustesc asupra lui şi nici să primească aceste amărăciuni cu bucurie şi fără să cadă în apostazie. Fiindcă nici unul din cei ce nu iau aminte la sine însuşi nu va putea zice Domnului: "Tu sprijinitorul şi scăparea mea eşti"! şi dacă nu-şi va pune scăparea în Cel Prea Înalt nu se va putea face nici primitorul Dragostei, întru cele dinlăuntru ale inimii.

De aceea, acest îndreptar, aceasta prea mare dintru cele mari îndrumări, pentru cei mulți şi chiar pentru toți, se face mai ales prin rânduială de dascăl şi învățătură.

Rar de tot sunt aceia ce au primit aceasta de-a dreptul, de la bunătatea lui: Dumnezeu, fără vreo învățătură călăuzitoare, numai din sila lucrării şi din fierbinețeala credinței sale.

Iar ceea ce este rar, nu este lege!

IV. INDREPTAR CELUI LIPSIT DE ÎNDRUMĂTOR

Povățuitor de nu vom putea însă afla, se cade atunci cu durere a căuta. şi numai de nu vei putea în nici un chip a-l afla, cheamă pe Dumnezeu întru înfrângerea duhului tău şi cu lacrimi, precum şi înstrăinarea, de la dragostea de lucruri şi lepădându-te de toate şi rugându-L mereu pe Acela, fă cum îți zic:

Să-ți fie mai întâi viața liniștită, străină de orice griji deșarte și în sine cu împăciuire fală de toți. Intrând apoi în cămara ta, încuie-te pe tine însuți și șezând într-un ungher împlinește pe acestea pe care li le spun:

Tu cunoști suflarea pe care noi o sorbim. Aceasta văzduh este. Iar organul prin care noi înfăptuim această suflare nu este altcevă decât inima. Inima ne este pricinuitoarea vieții și a fierbințelii noastre de trup.

Inima, prin urmare, trage spre sine duhul ca să-și potolească prin răsuflare arsura din sine. Într-adevăr, pentru ca viața să dăinuiască este nevoie ca văpaia căldurii să fie scăzută cu împreunarea răcorelii: așa încât văzduhurile acestea - cel încins în adâncul inimii și cel răcoros ce vine din afară - unul prin altul să se potolească potrivindu-și astfel un stadiu prielnic de căldură care să poată fi purtat.

Pricina acestei primeniri de văzduhuri, sau mai nimerit a zice, mijlocitorul ei, este plămânul, care fiind întemeiat de către Ziditorul ales, asemenea unor foale, face să intre și să iasă aerul înconjurător.

În acest chip inima își are folosul, trăgând spre ea prospețimea și dând afară arșița și păstrează astfel credincios ordinea, rânduiala aceasta pentru care a fost ea rânduită spre statornicia făpturilor noastre vii.

Prin urmare tu, așezându-te jos, și liniștindu-ți sufletul, adună-ți laolaltă mintea. Mână-o lăuntric această minte a ta, prin trecătoarea aceea anume a nasului, pe unde duhul dumnezeiesc al minții pătrunde în inimă. Cu imbold aducând-o astfel pe aceasta, silește-o să se pogoare împreună cu duhul sorbit acolo înlăuntru.

Folosul îndeletnicirii acesteia este mare, fiindcă venirea acestui oaspete întru tine, o vei simți ca pe o rodire negrăită. Mintea, odată intrată aici, ceea ce urmează din aceasta nu poate fi decât înveselire și dulceață. Asemenea acelui bărbat plecat de acasă și care dacă se va întoarce din călătorie, nu va ști ce să facă de bucurie fiindcă s-a învrednicit să-și vadă copiii și soția. Tot așa și mintea de se va împreuna cu sufletul se va umple de nepovestită desfătare și bucurie.

Tu, frate al meu, deprinde-ți dară mintea ta să nu iasă de aici cu grăbire și sârguitoare fă-ți inima ta, ca să stăruie într-o atâta de folositoare liniște și să nu se învoiască în nici un chip, ca tu să te desprinzi de acolo.

Învinge primejdia începutului prin focul sufletului tău râvnitor de îmbelșugare. Deoarece astfel, semnele de plictiseală grozavă și de temere ce se ivesc la început, din pricina acestei încuieri la lăuntrul minții, precum și din oarecare alte strâmtori și ispite, le vei birui prin această virtute vitează.

Atunci, ușoare și limpezi, dintr-odată se vor arăta, de îndată de-ți vei agonisi astfel de obișnuinlă. Sârguința ta se va preschimba pe de-a-ntregul în îndulcire, așa încât nici una din dorințele tale nu va avea dragostea să petreacă în zadarnicile risipiri din afară, fiindcă într-adevăr, Împărăția Cerurilor înlăuntrul nostru este. Pe care Împărăție, prin răpirea cea de gând, - contemplarea adică - și căutând a o ajunge prin rugăciune curată ca ea să-ți fie ceva propriu și veșnic al tău, atunci toate cele ce te împresoară din afară le voi socoti drept vrednice de scârbă și urâte.

Caută, prin urmare, numai aşa precum ţi-am spus, ca să pătrunzi la cea dintâi intrare şi să te sileşti înlăuntrul, să te apropii de fundul cel mai adânc şi mai tăinuit al inimii tale.
Iar dacă tu vei ajunge cu mintea ta acolo la locul pe care ţi l-am descoperit ţie, slavă şi mulţumită să fie dată! Preamăreşte-L şi saltă şi Domnului dă laudă! şi lipeşte-te pe tine însuţi cu totul de îndeletnicirea aceasta, stăruind în ea fără contenire; iar ea te va învăţa pre tine şi toate, toate celelalte pe care tu acum încă nu le ştii din necunoştinţa ta.
Se cade însă ca tu să ştii încă şi acestea:
Mintea ta dacă a pătruns la locul inimii, tu nu trebuie să te păstrezi în tăcere şi încremenire, ci să ai ca lucrare şi neîncetata învăţare a strigătului acesta: "Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă pe mine" şi pururea-pururi să nu te curmi de la aceasta.
Fiindcă, aşa, cu această neclintire în Dumnezeu, chemarea aceasta a ta, păstrându-ţi mintea aţintită şi nevătămată, tu vei ridica vrăjmaşilor mântuirii tale orice nădejde de biruinţă şi vei ajunge ca întru linişte - neatinsă de asupririle lor - sufletul tău să se bucure de o preafericită pace, suind din zi în zi mai mult în dragostea şi dorirea Domnului.
Iar dacă, o, fratele meu, potrivnic ostenelilor tale, tu nu vei izbuti să pătrunzi în ţinutul inimii tale, după sfatul ce ţi l-am dat, atunci fă încă tot ce ţi-am spus. şi vei afla tot ceea ce cauţi, Dumnezeu dimpreună cu tine lucrând.
Tu ştii că puterea gânditoare, la tot omul, se află în pieptul său, fiindcă buzele noastre când sunt pecetluite tăcerii, noi înlăuntrul pieptului acolo gândim şi ne chibzuim cu noi înşine şi rugăciuni rostim acolo şi psalmi, precum şi alte asemenea.
Pe această putere cugetătoare, deci, dezleagă-o de tot gândul, - şi aceasta o poţi face dacă vei voi - şi singur acest lucru porunceşte-i să lucreze, adică să-ţi dăruiască ţie mereu pe: "Doamne Iisuse.Hristoase, miluieşte-mă". şi sileşte-o pre ea, ca în loc de orice altă icoană de gânduri, numai pe acest chip să-l ţintească, strigând la lăuntrul tău de-a pururi, numai zicerea aceasta.
Aceasta dacă vei izbândi, fără îndoială, prin toate străduinţele voii tale, ţi se va deschide ţie intrarea inimii, cu strigarea aceasta şi din adâncul ei, adânc al ostenelilor tale, tot aşa cum prin "încercata noastră trăire" ni s-a făcut cunoscută şi ne-a învăţat şi pre noi înşine de a putea împărtăşi şi altora.
Iară cu această prea dulce şi atât de dorită sârguinţă a trezviei tale, ţi se va adăuga şi tot alaiul virtuţilor, dragostei, bucuriei, păcii, precum şi celelalte prin care vei avea împlinite şi toate cererile tale cele întru Iisus Hristos.
Cu care şi Tatălui şi împreună şi Duhului Sfânt, slavă, putere, cinste şi închinăciune, acum şi pururea şi în vecii vecilor,

AMIN!

CUVÂNT AL PĂRINTELUI IOAN CEL STRĂIN
către
UCENICII SĂI

Mulțumire Domnului Care în chipul acesta a binevoit către noi.
Pentru a întări în chip temeinic mintea şi inimile voastre în fața unirii nemijlocite a sufletelor cu Domnul şi pentru ca să nu slăbească credința voastră în Pronia cea dumnezeiască a Lui, precum şi nici în "străinul" Său pe care voi l-ați aflat într-un chip neînțeles, pe calea care este aceea a mântuirii sufletelor Lui.
Cu ajutorul lui Dumnezeu, vă voi arăta vouă, deocamdată numai amintindu-vă pe scurt, câteva semne şi clipe răzlețe şi atâta cât se poate strecura prin tâlcul scrisului.
Vă mărturisesc cu tărie despre lucrarea Proniei lui Dumnezeu care s-a săvârşit şi se săvârşeşte cu mine, cât despre împlinirea milelor Sale dumnezeieşti, care se revarsă asupra noastră a tuturor acestora, cât şi asupra acelora pe care Domnul încă îi va alege, pe căi nepătrunse şi în chipuri aşa de deosebite, ca drept uneltele Sale spre slava Sfântului Nume al Său.
Fericiți sunt cei care nu s-au îndoit de mine săracul vostru părinte şi duhovnic şi care mă aflu "străin trimis".
Nu eu, ca făptură, am ceva deosebit; fiind om cu însuşiri ale firii şi cu toate lipsurile, ci voia lui Dumnezeu, care este minunată. Voia lui Dumnezeu m-a ales pe mine dincolo de vrednicie; ea mă călăuzeşte şi ea sălăşluieşte în mine, robul Său.
Încă de pe când eram tînăr, dumnezeiasca lucrare a Proniei a avut față de inima mea şi pe calea mântuirii mele m-a dăruit cu binecuvântarea harică cea dată prin moştenire. M-a dăruit de asemenea cu un îndrumător duhovnicesc sub har, care avea o mare trăire. şi iarăşi, m-a dăruit de-a dreptul cu spiritul Său haric prea înțelept şi foarte tare, pe această cale a pribegiei mele spirituale.
Despre aceasta v-am vorbit prin cuvânt viu de mai multe ori şi cu amănunt şi încă vă voi mai arăta.
Iată, încă noi "multe vom grăi şi nu vom ajunge, dar sfârşitul cuvintelor noastre este Domnul întru toate", aşa vorbeşte, ca pentru acestea, fiul lui Sirah în Cartea Înțelepciunii (43, 31). şi el adaugă atât de nimerit:
"Preamărindu-L, noi ce vom putea"?
Cu neputința mea pururi îi voi mulțumi că pe scara de suire a propăşirii duhovniceşti El mi-a dat de atâtea ori adevăruri şi întăriri de har, atât de puternice!
Da, precum zice Împăratul Prooroc Solomon:
"Înțelepciunea lui Dumnezeu este mai frumoasă decât soarele şi decât orânduirea stelelor: dacă o pui alături de lumină, o întrece" (7, 29, Înțelep.).
Dar prin cei slabi şi neştiutori lucrează puterea Sa. "Cât de măreț este Numele Tău, Doamne", zice psalmistul, "Prin gura nepricepuților, prin gura copiilor şi a pruncilor care sug, ai săvârşit Tu lauda şi puterea Ta" (Ps. 8, 2, 3).
Aşa m-a dăruit Domnul cu ceea ce se numeşte "înmânarea harică a unei moşteniri duhovniceşti, precum şi încredințarea conducerii spre mântuire a sufletelor oamenilor".
Întorcându-mă înapoi să văd întinderea străbătută, iar eu sunt călătorul care umblă de 64 de ani prin această viață, văd înapoi cum Domnul s-a grăbit dintru început, prin alegerea Sa dumnezeiască, să toarne în inima mea o nebiruită dragoste de foc către El.

Binecuvântez pe Domnul că El s-a grăbit să umple înlăuntrul meu şi să mă covârşească cu milele Sale negrăite. M-am smerit întru plinătatea acestor daruri care sunt mai presus de toate bunătăţile pământeşti şi pe care lumea şi mintea omenească nu le pot pătrunde.
Binecuvântez, pe Domnul că din anii cei dintâi m-a dus prin căile tainice până la izvoarele nesecate care se revarsă cu îmbelşugare harul şi pe care le păzeau bătrânii Părinţi în sihăstrii, în munţi sau unghere neştiute.
Binecuvântez pe Domnul, Care din pragul fraged al bărbăţiei a făcut să se topească la un loc; în încăperea inimii mele tinere belşugul darurilor din care şi acum trăiesc şi mă înnoiesc şi pe care suferinţele şi trunchiatul drum al vieţii mele, totuşi nu l-a pierdut, ci l-a păstrat cu grijă şi cu teamă şi a căutat să nu-l împuţineze. Ci, încă, dimpotrivă, duhovniceşte vorbind, pot mărturisi în chip neînsetat că eu, smeritul, darul cel adevărat al Proniei, dincolo de slăbiciunea mea, l-am făcut părtăşit multora dintre acei care în chip sincer au căutat. Da, El singur S-a împărtăşit pe Sine întotdeauna tuturor acelor călători ai călătoriei noastre pe care Domnul i-a adus pe felurite cărări ale însăşi vieţii lor pământeşti, pentru potolirea setii sufleteşti a lor.
Setea Domnului este necovârşită şi prin nimic nu se poate umple, iar Domnul prin Darul Lui, cu cât se revarsă, cu atât mai mult creşte şi umple.
Aşa este.
Fie mila Domnului şi Harul Domnului nostru Iisus Hristos cu voi toţi. AMIN!

Ioan, "părintele cel strein"

NOTĂ ASUPRA EDIŢIEI

Lucrarea de faţă vede lumina tiparului pentru prima dată în limba română în Editura Episcopiei Ortodoxe de Alba Iulia, iniţiativa aparţinând Prea Sfântului Episcop Andrei. Ca orice carte şi cea de faţă a trecut prin faze diferite, fiecare având partea ei de greutăţi datorate pe de o parte manuscrisului care ne-a oferit un text greu de descifrat de către culegător, iar pe de altă, lipsei unui al doilea manuscris dintr-o altă sursă, pentru a da posibilitatea comparării textelor. Cu toate acestea s-a căutat să se asigure acurateţea textului cărţii, fiind prezentat într-o formă plăcută, accesibilă tuturor.
În general, s-a respectat modul de prezentare a textului din manuscris, ajungându-se doar la schimbarea unor cuvinte pentru a asigura o mai bună înţelegere a sensului frazei care este foarte bogat în conţinut, dar greu de perceput şi asimilat, datorită profunzimii gândirii celui care l-a alcătuit. .
Întrucât în manuscris au fost constatate frecvent cuvinte lămuritoare, închise în paranteze şi având în vedere densitatea textului, pentru a uşura cititul şi înţelegerea gândirii teologice adînci, am recurs la eliminarea parantezelor, lăsând cuvintele explicative aşa cum au fost în text.

ținând, apoi, seama de faptul că unele cuvinte nu încadrau cu caracterul duhovnicesc al lucrării, am ajuns la îmbunătățirea şi chiar înlocuirea unor cuvinte, pentru a face textul mai accesibil cititorilor, fără a-l "sminti" pe cititor.
Date fiind citările frecvente din unii părinți cu viață îmbunătățită, acestea au fost lăsate aşa cum au fost găsite şi îndeosebi litera "Q" des întâlnită, urmată de o cifră care indică citarea dintr-o lucrare sau alta a vreunui sfânt părinte, litera "Q" - "Questio" nefiind altceva decât cuvântul "întrebare" în limba latină.
O problemă care a fost evidențiată în text .a fost şi aceea a scrierii numelor şi calității persoanelor de care se face amintire în lucrare. Dându-le cinstirea cuvenită, numele şi rangurile acestora au fost scrise cu literă mare ca de exemplu: Sfinții Părinți; Sfântul Teofilact; Sf. Ciprian; Sfântul Simeon Arhiepiscopul Tesalonicului etc.
Citările făcute din Sf. Scriptură le-au fost păstrate textele aşa cum au fost în manuscris ca dealtfel şi prescurtările cărților vechi şi noutestamentare.
De se vor fi strecurat în lucrare unele greşeli, rugăm cititorii să socoată că nu cu rea voință s-au făcut acestea, ci se datorează slăbiciunii firii noastre omeneşti.
Cu toate acestea socotim că lucrarea, prin conținutul pe care-l are, va aduce în sufletele osârduitorilor întru cele duhovniceşti, un spor de evlavie şi de îmbogățire sufletească şi prin aceasta realizarea unei trăiri în făgaşul spiritualității ortodoxe tradiționale.

Pr. Petru Pleşa
Consilier cultural

DIN PARTEA EDITORULUI

Mănăstirea Valaam a editat în anul 1936 un *"Sbornic despre rugăciunea lui Iisus",* dorind prin aceasta să "lămurească mijlocul de a lucra rugăciunea lui Iisus, să arate lipsa şi necesitatea ei în lucrarea noastră de slujire a lui Dumnezeu, într-un cuvânt, - să amintească atât monahismului contemporan, cât şi tuturor celor ce râvnesc la mântuirea sufletelor, vechea învățătură patristică despre lucrarea sufletelor şi despre lupta cu patimile".
După ce a ieşit la lumină, această carte a atras atât atenția presei, cât şi a cititorilor. Prezentăm aici câteva din însemnările primite de noi şi din care se poate vedea prin ce anume cartea noastră a atras atenția şi simpatiile obşteşti.
"Stimate părinte Igumen! Cartea pe care mi-ați trimis-o, *"Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus",* am primit-o şi Vă mulțumesc pentru ea, pentru râvna Dv. şi pentru rugăciunile, de care mereu am nevoie. Cartea publicată de Dv. corespunde noii necesități vitale a timpului şi de aceea a fost întâmpinată cu o simpatie generală. Mânăstirea Valaam de mult a fost un far luminos pentru întregul monahism rus; şi publicația Dv. dovedeşte că ea (mănăstirea), cu toate zguduirile suferite, urmează să-i continue misiunea de mai înainte până azi. *"Mitropolitul Atanasie".*

"Această carte e frumoasă şi de suflete mântuitoare şi va fi pentru mulţi povăţuire şi mângâiere spre folosul sufletelor. Societatea noastră contemporană puţin cunoaşte şi pricepe în această lucrare" *Mitropolitul Evloghie.*

"Vă exprim sincerele mulţumiri pentru cartea Dv. foarte folositoare, ce mi-aţi trimis-o, *"Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus". Mitropolitul Alexandru (Estonia).*

"Prin cuprinsul său multilateral, *Sbornicul* va fi o închinare frumoasă pentru cei ce caută nevoinţe duhovniceşti, uşurându-le studierea problemei rugăciunii lui Iisus. Un mare serviciu va face cartea aceasta şi unui predicator, fiindcă el va găsi în ea o mulţime de date, şi le va găsi foarte uşor, datorită sistematizaţiei materialului. Răsplătită să fie osteneala Dv. prin nevoinţele duhovniceşti ale acelora care vor fi împinşi spre ele de cartea Dv.; le va da un nou imbold spre dezvoltarea vieţii lor lăuntrice". *Arhiepiscopul Gherman (Serdobol).*

"Vă aduc multe mulţumiri pentru frumoasa Dv. carte despre rugăciunea lui Iisus. Respectabilul Dv. nume cu mulţumire se va pomeni printre meşterii duhului". *Episcop Alexandru (Vâborg-Vilpuri).*

"De demult nu s-a tipărit o carte ca a Dv. cu un astfel de conţinut şi stil patristic. Pentru mine a fost o mare plăcere duhovnicească să citesc cartea Dv. şi să inspir mireasma cea bună a lumii de sus, pe care nu o poţi atinge decât numai prin repetarea liniştită, concentrată, nemăsurat de dulce pentru inimă şi suflet, în lucrarea minţii a rugăciunii: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă". Să vă răsplătească Dumnezeu însutit pentru acest lucru bun; de a da celor mulţi posibilitatea "stând în inimă cu luare aminte, să stai cu mintea în inimă înaintea Domnului Iisus şi să strigi: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă", şi să simţi tărie în Domnul ..." *Episcopul Andrei (Bulgaria).*

"Cartea Dv. e o contribuţie folositoare la literatura ascetică şi poate fi o carte de nelipsit de pe masa persoanelor care s-au închinat pe sine acestei lucrări duhovniceşti." *Arhimandritul Meletie (Ierusalim).*

"Din tot sufletul vă mullumesc pentru trimiterea cărţii despre rugăciunea lui Iisus. Ea e bună şi folositoare nu numai pentru noi monahii, ci şi pentru orice lucrător al minţii întru Duhul Sfânt." *Arhim. Varsanufie (Monaco).*

Extrase din recenziile revistelor religioase

Mănăstirea Valaam nu demult (în anul 1936) a publicat în primă ediţie o nouă carte: *"Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus".* În timpurile noastre tulburi, în zilele unei aşteptări aproape generale şi a unei presimţiri de mare furtună, care se abate asupra lumii întregi, foarte mulţi, dar mai ales poporul rus, caută căile spre a afla un liman oarecare liniştit şi mântuitor. Majoritatea acestor căutători evlavioşi îşi caută limanul dorit în sfânta Biserică Ortodoxă. Organizându-şi aşezarea sa sufletească, întemeiată pe principii profund religioase, aceşti căutători de Dumnezeu se interesează foarte mult de problemele rugăciunii lui Iisus, despre care toţi, mai mult sau mai puţin, au auzit, căci cu ajutorul acestei rugăciuni mulţi stareţi, înduhovniciţi, nevoitori ai duhului şi sfinţi plăcuţi ai lui Dumnezeu, făceau şi săvârşeau lucruri şi minuni mari. De aceea, acum nu arareori, poţi auzi de

la fețe bisericești, de la monahi și monahii, de asemenea și de la mireni, întrebări, cum să ne rugăm cu ea, cum să ne apropiem de ea, dacă trebuie făcute și metanii și alte felurite întrebări legate de interesul față de această rugăciune. Cartea pomenită mai sus, cum nu se poate mai bine, corespunde interesului ce s-a trezit în societatea celor credincioși și atenției - față de rugăciunea lui Iisus. De aceea, *Sbornicul* a apărut cum nu se poate mai bine la timpul său. *Sbornicul* acesta poate fi recomandat, ca cea mai bună îndrumare, pentru toți cei ce se interesează de problemele legate de rugăciunea lui Iisus și de aplicarea ei practică în viața noastră. Redacția "Pământul Sfânt" (Sviatia Zemlea) recomandă insistent acest *"Sbornic despre rugăciunea lui Iisus"* ("Sviatia Zemlea", No.1, 1937, Ierusalim).

Cartea, frumos editată ca exterior, e prețioasă și după conținutul său despre folosul rugăciunii lui Iisus. Materialul s-a adunat ani de zile și e împrumutat din încercarea personală a nevoitorilor, din operele Sf. Părinți și Bisericii și așa mai departe. În prezent, cartea aceasta poate fi socotită drept cea mai completă și mai cuprinzătoare în ce privește taina "lucrării rugăciunii lui Iisus" înainte (*"Pîinea cea cerească"* Helbnebesnai No. 1, 1937, Hesbin).

Mănăstirea Valaam (în Finlanda) a editat nu demult o carte sub un titlu îndoit: "lucrarea minții", *"Despre rugăciunea lui Iisus"* culegere de învățături ale Sf. Părinți și nevoitorilor cunoscuți și Bisericii Ortodoxe despre rugăciunea lui Iisus și despre însemnătatea ei pentru un creștin. *Sbornicul* alcătuit de Igumenul Hariton va fi folositor în timpurile noastre de sărăcie duhovnicească și de nepăsare pentru rugăciune. De aceea îl putem recomanda nu numai monahismului contemporan și păstorilor, ci și tuturor care își aprind în inimă darul de rugăciune și care râvnesc la mântuirea sufletului". (*"Buletinul Frățimii Teologilor",* Varșovia, No. 3, 1936).

"Despre rugăciunea lui Iisus". Un sbornic (culegere) de învățături ale Sf. Părinți și lucrătorilor încercați ai rugăciunii lui Iisus, frumos editat de Mănăstirea Valaam.

Noul *Sbornic* atrage luarea noastră aminte printr-o bogăție excepțională de cuvinte din Sf. Părinți și printr-un șir întreg de învățături despre rugăciunea lui Iisus. Pe bună dreptate acest *Sbornic* nou e numit de cineva *"Mica Filocalie",* lucrarea minții - rostirea necurmată a rugăciunii lui Iisus - "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluiește-mă pe mine păcătosul" - e acel tip de mistică ortodoxă, unde se subliniază mai ales importanța numelui lui Dumnezeu, chemat în timpul rugăciunii. Nevoitorii mărturisesc că numele cel prea dulce al lui Iisus cuprinde în sine puterea prezenții lui Dumnezeu. Numele lui Iisus, petrecând în inima omului îi împărtășește lui puterea de îndumnezeire (Theozie), care ni-i dăruită nouă de răscumpărătorul." (*"Credința și Viața", Vera i jizni,* Riga, No. 6, 1937).

"Lucrarea minții". Despre rugăciunea lui Iisus. Culegere de învățături ale Sf. Părinți și ale lucrătorilor ei încercați". Această mică *"Filocalie Rusă"* trebuie să fie cartea de pe masa nu numai a fiecărui monah, ci și a fiecărui mădular al Bisericii care iubește pe Dumnezeu, râvnește la mântuirea sa și care-și cunoaște răspunderea sa dintâi, cea a rugăciunii, pentru destinele Bisericii și lumii. Prețul mic (40 cenți americani, fără expediere) ușurează cunoașterea acestei cărți prețioase, contribuția mănăstirii Valaam la literatura rusă ascetică." (*Foile Sf. Serghie* - Serghievschie Listici - No.102, 1937, Prof. B. I. Sova).

"Sbornicul". Cartea are 298 pagini şi cuprinde vreo 400 de cuvinte ale Sf. Părinţi şi nevoitori şi, afară de acestea, învăţături întregi ale feţelor încercate în nevoinţa rugăciunii, ca: Sf. Ierarh Dimitrie al Rostovului, arhimandritul Paisie Velicicovschi, stareţul Vasilie şi alţii. Învăţăturile şi cuvintele din *"Sbornic"* ale Sf. Părinţi şi nevoitori, cinstiţi de Biserică, cu o plinătate desăvârşită, lămuresc şi aruncă lumină asupra vechei învăţături patristice despre "lucrarea minţii" şi despre lupta cu patimile. Fiecare cuvânt din *"Sbornic"* e însoţit de arătarea operei de unde e împrumutat. Această preţioasă lucrare *"Sbornicul"* e o carte de informaţii foarte preţioase în vasta literatură ascetică rusă. Însă, fiind astfel, *"Sbornicul"* în acelaşi timp e o carte foarte edificatoare pentru fiecare care râvneşte la mântuirea sufletului, cuprinzând în sine îndrumările înţelepte şi sfaturile oamenilor de un duh înalt creştin şi de o mare iscusinţă în nevoinţa rugăciunii. (*"Zorile de dimineaţă"* - Utrenneaie Zarea - No.12, 1936, Serdobol).
"Sbornicul" despre rugăciunea lui Iisus; de la cea dintâi privire cartea aceasta e destinată pentru monahi, nevoitori, feţe bisericeşti. Însă lucrarea rugăciunii este cea dintâi lucrare a fiecărui creştin, zice Ep. Teofan, ideile şi cuvintele căruia nu odată le citează alcătuitorul *Sbornicului*. Rugăciunea e respiraţia duhului. Este respiraţia în trup - trupul e viu; de se curmă respiraţia - se curmă viaţa. La fel şi în duh. Este rugăciune - duhul e viu; nu-i rugăciune - duhul n-are viaţă. Iar când nu-i viaţă duhovnicească, omul trăieşte o viaţă trupească psihică. Armonia, plinătatea vieţii, lipseşte, omul se chinuieşte şi nu pricepe că numai în comuniune cu Prototipul său el poate afla armonia pierdută, poate afla mulţumirea tuturor năzuinţelor sale. Atât timp cât nu avem împărtăşirea cu Dumnezeu, atât timp acest lucru nu se simte, omul trebuie să recunoască, că se află în afara scopului său, în afară de destinaţia sa înaltă. Însă lucrarea rugăciunii este o întreagă ştiinţă, este artă dintru arte, după cum ne spun despre acest lucru Sfinţii Părinţi. Ce este rugăciunea, care este miezul ei, care sunt treptele ei, cum să ne câştigăm deprinderea rugăciunii, ce fel de condiţii sunt trebuitoare pentru a ne agonisi adevăratul duh de rugăciune, care sunt roadele rugăciunii - la toate aceste întrebări dă răspunsuri *"Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus"* prin cuvintele şi vorbele părinţilor înlelepţi, meşteri ai duhului. Pentru cititorul contemporan acest lucru e foarte preţios, fiindcă acum numai în bibliotecile mănăstireşti s-au mai păstrat astfel de cărţi ca *Filocalia*, *Operele* Episcopului Teofan Zăvorâtul, Ep. Ignatie Breanceaninov şi ale altor învăţători şi lucrători ai rugăciunii lui Iisus. De aceea, *Sbornicul* Igumenului Hariton trebuie să-l aibe fiecare care tinde să vieţuiască potrivit destinaţiei spre care e chemat omul." (*"Revista Prieteniei"* - Jurnal Sodrujestka, No. 2,1937, Vâborg-Vilpuri).
Din toate însemnările citate mai sus, se vede că *"Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus"* corespunde, cum nu se poate mai bine interesului şi atenţiei ce s-au trezit printre credincioşi faţă de rugăciunea lui Iisus, că *"Sbornicul"* a apărut foarte la timp", că în prezent, această carte poate fi socotită cea mai completă şi mai cuprinzătoare în ce priveşte taina lucrării rugăciunii lui Iisus în minte" şi că "această mică *Filocalie Rusă* trebuie să ajungă cartea de căpătâi nu numai a fiecărui monah, ci şi a fiecărui mădular al Bisericii".
Însă lucrarea rugăciunii este o ştiinţă întreagă, artă printre arte, meşteşug între meşteşuguri, după cum vorbesc despre acest lucru Sf. Părinţi.

Ep. Ignatie zice: "Azi e cea mai mare nevoie de o rugăciune dreaptă, însă tocmai pe aceasta n-o cunoaşte lumea. N-o mai cunoaştem că ea trebuie să fie o armă şi o expresie a pocăinţii, ci lumea caută dulceaţă şi bucurii, se măguleşte şi prin arma, care ne e dată spre mântuire, ucidem sufletele noastre. Bineînţeles, trebuie o înţelegere cuvenită rugăciunii în timpurile noastre! Ea este în timpurile noastre cel mai de seamă, unicul nostru îndrumător spre mântuire. N-avem povăţuitori! Acelaşi lucru îl spune şi Ep. Teofan: "Rugăciunea este totul: credinţă, bună cinstire, mântuire. Prin urmare, despre ea putem vorbi atât de mult încât nu vom sfârşi niciodată. Ar fi de dorit ca cineva să alcătuiască un manual de rugăciune, după învăţătura Sf. Părinţi. Aceasta ar fi ca şi o îndrumare spre mântuire".

Mănăstirea Valaam, având o bogată colecţie din operele Sf. Părinţi în biblioteca sa, de care nu se pot folosi toţi; şi văzând lipsa literaturii patristice din societatea creştină contemporană, a găsit de cuviinţă să împlinească măcar în parte acest gol, publicând a doua carte *Despre lucrarea minţii* sau *Despre rugăciunea lui Iisus,* dându-i o formă de dialog între un monah şi un preot de mir. Această carte e completarea şi lămurirea celei dintâi. Ea cuprinde numeroasele învăţături despre rugăciune ale Sf. Părinţi ai Bisericii din vechime, traducerea deplină rusă a scrierilor *Despre rugăciunea lui Iisus* a stareţului de la schitul Poiana Mărului, schimonahul Vasile, schiarhimandritului Paisie, stareţul de la Mănăstirea Neamţului, *Învăţăturile* Cuviosului Serafim de Sarov, ale Ep. Teofan, Ep. Ignatie, ale stareţilor de la Optina şi Valaam, ale Păr. Ioan de Kronstadt, şi se dau răspunsuri la întrebările pline de nedumerire ale oamenilor laici despre lucrarea rugăciunii.

Valaam, 21 Aprilie 1938

PREFAŢĂ

Nu ştiu de se va găsi cineva care să spună, că în societatea noastră laică nu ar fi o înclinare spre viaţa religioasă. Bisericile la sărbători aproape totdeauna sunt pline, ba chiar şi în zilele de lucru mai totdeauna sunt închinători. Ştiu să se roage fierbinte. Se spovedesc sincer, fierbinte, cu lacrimi. Unii se împărtăşesc adesea. Se interesează de problemele religioase. Majoritatea stau dârz pentru o Ortodoxie riguroasă şi osândeşte toate "ereziile" şi "inovaţiile". Se interesează de literatura religioasă, se plâng de lipsa lecturii religioase şi cu atenţie urmăresc publicaţiile şi conferinţele religioase ce apar; frecventează prelegerile şi conferinţele religioase, se duc la "acatiste"; le place foarte mult să cerceteze mănăstirile aducându-şi aminte de ele; mulţi ţin drept datorie să viziteze pe cei bolnavi din spitale şi să-i ajute cu ce pot; alţii îi vizitează pe cei săraci, adună pentru ei ofrande în bani sau lucruri; în fiecare număr de ziar poţi găsi familia sau iniţialele donatorilor pentru cei bolnavi şi nevoiaşi; nici o chemare de ajutor nu rămâne fără de răspuns, orice suferinţă dată în vileag îndată găseşte un răsunet plin de osârdie. Mulţi lucrează perctru copii, în colonii, în lagăre ş.a.m.d.

Însă, alături de acestea noi vedem în aceeaşi societate fenomene de alt ordin - noi vedem neorânduieli casnice, minciuni, vorbire de rău, osândire, vrajbă, răutate, ură, trufie, slavă deşartă şi aşa mai departe; dimineaţa se roagă fierbinte în biserică, însă după ce au ieşit din biserică vorbesc de rău, osândesc, se mînie, se ceartă, înşală; seara se duc la cinema, sau în altă parte; azi se căiesc şi plâng la spovedanie, mâine din nou se înfurie, urăsc, mint, clevetesc. Nu mai vorbim apoi despre alte laturi încă şi mai întunecoase ale vieţii personale, familiare, sociale. Se produce un fel de învârstare, o oarecare neorânduire în viaţa noastră cea duhovnicească şi cea de dinafară; principiul religios, creştin nu e un motor îndrumător al vieţii, ci e numai unul din fenomenele acestei vieţi alături de alte felurite fenomene, chiar întunecoase şi de osândit. Există un fel de a fi, în care, fără de îndoială, un anumit loc ocupă latura religioasă, însă nu-i viaţa creştină ca o problemă creştină realizată după un anumit plan, ca o slujire creştină lui Dumnezeu, plină de răspundere. De un astfel de caracter îndoit al vieţii ne fereşte Domnul Iisus Hristos când zice: "Nu puteţi sluji lui Dumnezeu şi Mamonei" (Matei 6, 24), iar la noi această slujbă lui Dumnezeu şi lui Mamona e un fenomen obişnuit şi frecvent al vieţii noastre. Ce să facem cu acest fenomen? Trebuie el socotit drept o proprietate inevitabilă a vieţii omeneşti şi să ne împăcăm cu el, sau să-l socotim drept un rău al vieţii noastre cu care trebuie să ne luptăm? Iar dacă e să ne luptăm apoi cum? În predici se vorbesc multe, sunt şi cărţi cu conţinut religios; copiii de mici învaţă rugăciunile şi religia, însă toate acestea, influenţează oarecum puţin. Poate că şi înrâuresc, însă nu se vede nici o schimbare. Biserica, fără de îndoială, are mijloace harice de o influenţă binefăcătoare asupra sufletului omenesc şi aceste mijloace îşi au înrâurirea lor - rugăciunea casnică, citirea cuvântului 1ui Dumnezeu, cercetarea slujbelor bisericeşti şi a locurilor sfinte şi mai ales, primirea sfintelor Taine, a Spovedaniei şi Împărtăşirii cu Sf. Taine ale lui Hristos lasă o urmă adâncă şi binefăcătoare în sufletul credincioşilor. Însă Biserica mai are încă un mijloc haric de înrâurire asupra sufletului omenesc, la care puţini dintre laici şi-au întors atenţia, care însă are deosebirea preţioasă că este totdeauna la îndemâna omului, care doreşte să se folosească de el, şi acasă, şi în biserică şi în cale, şi la lucru. Acest mijloc e cuprins în chemarea lăuntrică de rugăciune şi de pocăinţă a numelui Domnului Iisus Hristos.

Chemat cu credinţă acest nume are o mare putere mântuitoare. Despre el s-a spus că Dumnezeu "I-a dat lui un nume mai presus de orice nume, ca înaintea numelui lui Iisus să se plece tot genunchiul celor cereşti, celor de pe pământ şi celor de dedesubt". (Filip, 2, 9 -10). " Oricine va chema numele Domnului se va mântui" (Fapt. 2, 21). "Nu este alt nume sub cer dat oamenilor întru care trebuie să ne mântuim" (Fapt. 4, 12).

Miezul chemării lui Iisus Hristos se cuprinde nu numai în rostirea cuvintelor, ci într-o necurmată pomenire de rugăciune a lui Iisus Hristos, într-o chemare necurmată de rugăciune adresată Lui, pentru care chemare de rugăciune însuşi cuvintele rugăciunii lui Iisus: "Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă pe mine păcătosul (sau păcătoasa)" nu sunt decât o exprimare în afara gândurilor şi simţămintelor cuprinse în ele. Rugăciunea lui Iisus, lucrată mereu, apropie, înrudeşte şi uneşte pe cel ce o rosteşte cu Domnul Iisus Hristos Mântuitorul, şi această necontenită pomenire de rugăciune a lui Hristos Mântuitorul ajunge ca un paznic al vieţii noastre, lăuntric, al gândurilor şi simţămintelor noastre, care nu îngăduie să se sălăşluiască în sufletul nostru nimic necurat şi

nedemn. Luarea aminte, care se obişnuieşte să fie pururea cu Domnul Iisus Hristos, ne ajută să învingem răspândirea şi risipirea gândurilor, curăță (gândirea) mintea de gândurile cele deşarte care o sâcâie, păzeşte inima de mişcările necurate, sălăşluieşte înlăuntrul nostru, curăția şi o bună orânduire a gândurilor şi simțămintelor, întăreşte credința şi rugăciunea. Această orânduire lăuntrică a sufletului se oglindeşte în toate lucrările cele de dinafară ale omului în toate vorbele şi faptele lui. Noi cităm în epigraf cuvintele minunate ale Sf. Isichie, presbiterul din Ierusalim, ucenicul Sf. Grigorie Teologul "Dacă omul nu va face voia 1ui Dumnezeu şi nu va păzi poruncile lui înlăuntrul inimii, apoi el nu va putea face acest lucru nici în afară": Aceste cuvinte ne arată limpede unde se află tot răul în viața noastră religioasă şi cum trebuie să ne luptăm cu el. Răul acesta se cuprinde în neorânduiala noastră lăuntrică şi în nedisciplinarea noastră. Dacă noi nu vom pune stăpânire pe inima şi pe gândurile noastre, dacă nu vom ajunge la o unitate şi la o orânduire bună înlăuntrul nostru, apoi nu vom ajunge la ele nici în lucrările noastre cele din afară. În această cea mai de seamă lucrare a vieții noastre religioase, un ajutor de neînlocuit poate da sfânta rugăciune a lui Iisus, sau mai bine zis, Domnul nostru Iisus Hristos, chemat prin această rugăciune şi Care prin ea se apropie de noi şi ajunge locuitor de totdeauna al inimii noastre.

Însă cum să învățăm rugăciunea lui Iisus? Ca răspuns la această întrebare e cartea de față care e un rezumat al celor ce au vorbit şi au scris despre rugăciunea lui Iisus şi în genere despre lucrarea lăuntrică Sf. Părinți şi nevoitorii Bisericii Ortodoxe.

Noi acum vom spune pe scurt despre lucrarea rugăciunii numai câteva cuvinte lămuritoare. De rugăciunea lui Iisus trebuie să te apropii cu evlavie şi cu un duh de pocăință şi să o faci cu luare aminte, fără grăbire şi cu o simplitate mare, fără să te sileşti ca să storci din inima ta anumite simțăminte. Rugăciunea se numeşte grăită când ea e rostită prin cuvinte, cu glas sau fără glas. Astfel, ea poate fi rostită şi cu gura şi înlăuntrul pieptului şi în inimă. Se numeşte rugăciunea minții când nedespărțit de ea se leagă luarea aminte a minții şi rugăciunea inimii, sau a minții din inimă, când se face în inimă. Când facem rugăciunea lui Iisus nu este atât de importantă cantitatea cât calitatea. Totuşi, trebuie să-ți hotărăşti pentru fiecare zi un anumit număr de rugăciuni, ca o pravilă pentru totdeauna, ca să n-aibă loc bunul plac sau întâmplarea. Cel ce face rugăciunea lui Iisus trebuie să țină minte, că el prin aceasta se aşează într-o anumită apropiere de Domnul şi potrivit cu această aşezare a sa, va trebui să-şi schimbe viața, - să se înfrâneze de tot ce nu e vrednic de starea lui şi să facă toate ce-i sunt cu putință ca să fie demn de ea. Aşezându-se într-o astfel de stare, se cere ca să săvârşim cu răbdare nevoința noastră în rugăciune, lăsându-ne cu totul în voia Domnului şi fără să ne gândim la cine ştie ce înfăptuiri, ci socotindu-ne pururea nişte robi netrebnici. Iată pe scurt tot miezul rugăciunii lui Iisus.

Trebuie să începem de la rugăciunea grăită, care fiind rostită cu evlavie şi fără de grăbire, întru zdrobirea inimii, trece singură în cea a minții, iar cea a minții la cea din inimă. Treptat rugăciunea cuprinde sufletul şi aduce în el o stare de pace; de linişte, de odihnă, de curăție, de rânduială şi de bucurie, şi o "stare" lăuntrică necurmată înaintea Domnului.

Când a apărut cu câtiva ani în urmă cartea atrăgătoare: "Mărturisirea unui pelerin"; în care acela povesteşte cum a învățat el rugăciunea lui Iisus, mulți laici încântați s-au aruncat asupra acestei cărți şi pretutindeni se vorbea numai de rugăciunea lui Iisus. A trecut însă numai câtva timp şi

vorbele au încetat. De rugăciunea lui Iisus parcă au uitat. Poate chiar să nu fi uitat, însă au văzut că rugăciunea lui Iisus nu se face aşa de uşor cum părea la început. Dar mai cu seamă s-a văzut că ea cere răbdare, smerenie şi timp. Iar pentru acestea nu toţi au statornicie şi putere. E drept, că şi acea cale pe care a mers pelerinul nu poate fi numită o cale obştească pentru toţi. Aceasta este calea lui personală, proprie, care poate fi înfăptuită numai într-o anumită stare de pelerin. Nu fiecare, după condiţiile vieţii sale, poate face zilnic câte trei, câte şase, câte douăsprezece mii de ori rugăciunea lui Iisus. Nu fiecare poate întrebuinţa pentru sine şi acele mijloace de a coborî mintea în inimă, care erau recomandate de părinţii-nevoitori sihaştrilor din Athos, în secolul al XIV sau XV. Însă toate acestea nici nu sunt obligatorii, după cum ne învaţă lucrătorii şi îndrumătorii rugăciunii lui Iisus, cei mai apropiaţi de noi - Episcopii Teofan Zăvorâtul, Ignatie Breanceaninov sau Cuviosul Serafim de Sarov şi alţii. Rugăciunea lui Iisus o putem învăţa mult mai simplu şi mai lesne, după cum se vede acest lucru, din poveţele acestor nevoitori.

În cartea de faţă, noi am întrebuinţat forma de dialog (convorbire) între un stareţ - sihastru - şi un preot de mir, ţinând seama că această formă, în primul rând, înviorează povestirea, iar în al doilea rând, dă posibilitatea mai lesne să limpezim cutare sau cutare problemă din mai multe puncte de vedere.

Cartea a ieşit ca volum mult mai mare decât se aştepta. Acest lucru s-a petrecut, pentru că autorii nu s-au putut opri de la dorinţa de a epuiza, cu toată plinătatea posibilă, preţioasele învăţături despre rugăciune ale Sf. Părinţi şi ale nevoitorilor Bisericii ortodoxe, atât din timpurile vechi cât şi din cele noi.

Să dea Dumnezeu ca această carte, cu toate lipsurile din expunerea ei, să aducă folos cititorilor care caută mântuirea şi orânduirea lăuntrică a vieţii lor duhovniceşti.

Valaam, 25 Martie 1938

"Nu puteţi sluji lui Dumrezeu şi Mamonei" (Mat. 6, 24).

"Din inimă ies gândurile cele rele, uciderile, preacurviile, curviile, furtişagurile, mărturiile mincinoase, hulele. Acestea sunt care spurcă pe om" (Mat. 15, 19 - 20).

"Dacă înlăuntrul inimii, omul nu va face voia lui Dumnezeu şi nu va păzi poruncile lui, apoi nu va putea face acest lucru nici în afară" (*Sf. Isichie Ierusalimleanul*).

"Trebuie să simţi adânc primejdia stării în care te afli, şi încă o primejdie peste seamă, de la care n-ai altă scăpare decât în Domnul Iisus Hristos" (*Episcopul Teofan*).

"Două puteri, cu desăvârşire protivnice între ele, înrâuresc asupra mea: puterea binelui şi puterea răului, puterea purtătoare de viaţă şi puterea aducătoare de moarte. Fiindcă sunt puteri duhovniceşti, amândouă sunt nevăzute. Puterea cea bună, după rugăciunea mea liberă şi sinceră, totdeauna o alungă pe cea rea, şi puterea cea rea are tărie numai prin răutatea ascunsă în mine. Ca să nu se mai atingă de noi răceala necurată ce vine din partea duhului rău, trebuie ca neîncetat să avem în inimă rugăciunea lui Iisus; "Iisuse, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă". Împotriva vrăjmaşului celui nevăzut (diavolului) - luptă Dumnezeu cel nevăzut, împotriva celui puternic se războieşte Cel Atotputernic." (*Protoiereu I. Serghiev de Kronstadt*).

"A spune lucrarea printr-un cuvânt simplu poate fiecare şi e lesne. Aşa de pildă, fiecare poate spune că pâinea e făcută din grâu; însă ca să spui amănunțit cum se pregăteşte, nu ştie fiecare şi acest lucru îl pot face numai cei încercați. La fel, a spune ceva simplu despre nepătimire şi desăvîrşire nu e greu şi e la îndemână; însă a cunoaşte acest lucru, înseamnă că prin însăşi lucrarea şi într-adevăr să pricepi cum se câştigă desăvârşirea". (Sf. Macarie cel Mare).

INTRODUCERE

Monahul: Părinte dragă! Mă bucur foarte mult că ați venit în Sfânta noastră Mănăstire. Nădăjduiesc că veți rămâne la noi mai mult şi vom avea putință să ne vedem mai des şi să vorbim cu Dv.
Preotul: Da, şi eu sunt foarte fericit, că Domnul m-a adus la Dv. Pentru noi, preoții de mir, e de foarte mare însemnătate să vizităm, din când în când, Sfintele mănăstiri şi aici, în linişte, singurătate şi rugăciune, să faci rânduială în sufletul tău obosit. Nu vă puteți închipui, în ce măsură se pustieşte şi se zvântă sufletul în deşertăciunea lumească cea de toate zilele.
Monahul: E straniu, pentru mine, să aud de la Dv aceste cuvinte. Sunteți un preot al lui Dumnezeu şi îndată vorbiți despre pustiirea sufletului dv. Atât de des stați în fața scaunului lui Dumnezeu (Sf. Prestol - Sf. Masă), vă rugați, vă împărtăşiți cu Sf. Taine ale lui Hristos. Or, acest lucru e un izvor nesecat al vieții harice şi al întăririi şi mângâierii duhovniceşti.
Preotul: E adevărat în totul, părinte. Slujbele dese, rugăciunea şi împărtăşirea cu Sf. Taine ale lui Hristos sunt un izvor de viață harică şi de tărie duhovnicească. Şi cu toate acestea, faptul trist e de față. În parte din propria noastră nepăsare şi lipsă de luare aminte, în parte fiindcă suntem îngrijorați de felurite lucruri de neînlăturat de dinafară, rugăciunea noastră adesea e risipită şi slabă, gândurile se împrăştie şi vagabondează, inima ajunge rece. Încetul cu încetul aluneci în jos; te obişnuieşti cu o îndeplinire formală a îndatoririlor tale şi pierzi acel simțământ lăuntric de adunare şi evlavie, acea frică de Dumnezeu, care trebuie să fie cea mai de seamă dispoziție (aşezare).
S-ar părea că toată lumea lui Dumnezeu, ce ne înconjoară, ar trebui privită de noi ca un mare şi necuprins templu al lui Dumnezeu, unde pururea e de față însuşi Domnul, Creatorul şi proniatorul ei. Şi privind în lume, slava şi măreția Lui, şi de la această râvnire pătrunzându-ne cu simțământul evlaviei celei mai adânci, noi ar trebui să privim şi să orânduim viața noastră de pe pământ şi toate faptele noastre cele pământeşti în lumina acestui simțământ evlavios, supunând cele vremelnice celor veşnice şi cele pământeşti, celor cereşti.
În realitate însă se petrece cu totul altfel. Noi uităm cu desăvârşire, că deasupra noastră e Dumnezeu, şi suntem izgoniți, cu totul, de lucrările noastre trecătoare, de cele sociale şi de stat, iar uneori, pur şi simplu, de fleacurile mărunte ale vieții noastre, de minciuni, de patimile noastre, în aşa măsură, că cuvintele despre veşnicie, viață viitoare, nu găsesc nici un răsunet în sufletul nostru, parcă n-ar avea nici o legătură cu viața noastră şi cu lucrările noastre de pe pământ.
Cu totul altfel, într-un chip ce tinde spre desăvârşire, e privită viața în mănăstiri. Desigur, şi acolo petrec nu numai sfinți ci şi oameni păcătoşi şi slabi; la fel ca noi, şi acolo oamenii sunt bântuiți de patimi şi de grijile lumeşti, însă acolo toate merg altfel. Acolo mereu se simte că petrec în fața lui

Dumnezeu, în aşteptarea trecerii de neînlăturat de la cele vremelnice la cele veşnice, şi a judecății celei drepte a lui Dumnezeu, care vine şi e de neînlăturat, şi a răsplății pentru fiecare lucru, fiecare cuvânt, fiecare gând, şi acest simțământ de care e pătrunsă viața de mănăstire, îi adaugă vieții acesteia o trăsătură înaltă şi luminoasă a umblării necontenite înaintea lui Dumnezeu, simțământ pe care lumea aproape că l-a pierdut. Această deosebire a vieții din mănăstire, se simte de mireni, se simte ca ceva ce le lipseşte lor, şi fără de care ei se sufocă duhovniceşte. Iată de ce o ia lumea spre mănăstiri, ca măcar un pic să petreacă în acest aer curat şi înviorător al umblării vii înaintea lui Dumnezeu, şi pe urmă să se întoarcă în obişnuita deşertăciune a vieții înoită duhovniceşte, înviorată, întărită şi parcă întinerită. Şi ceea ce este mai de preț şi mai însemnat e că această însemnătate înviorătoare şi mântuitoare a mănăstirilor o simt nu numai cei vârstnici, ci şi tineretul, care de asemenea tinde încoace, şi venind aici chiar pentru un timp scurt, pleacă de aici înoit şi duhovniceşte întărit şi luminat. Un mare bogdaproste, pentru aceasta, sfintelor mănăstiri! De aceea, părinte, nu vă mirați că eu, preot al lui Dumnezeu, am venit la Dv. în mănăstire, să caut odihna pentru sufletul meu obosit şi înviorarea simțămintelor slăbite de frica lui Dumnezeu, de credință, de rugăciune şi de pocăința care, stingându-se, sufletul tânjeşte, se sufocă şi moare.

Însă eu am şi altă pricină, care m-a făcut să vin aici. Desigur, că vă e cunoscută cartea publicată nu de mult de Mănăstirea Valaam: *"Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus"*. Această carte a atras luarea aminte a presei şi a cititorilor. Toți vorbesc de ea cu cuvinte de laudă şi din toată inima mulțumesc pe cei ce s-au ostenit cu alcătuirea şi publicarea ei.

O astfel de simpatie largă şi atenție față de această carte e produsă, după cât mi se pare, anume de acea împrejurare, despre care numai ce am vorbit. Ea a răsunat printre mireni ca un glas dulce de clopot, ca un glas venit din altă lume, depărtat şi totodată aproape şi înrudit cu noi. Ea a fost un fel de pătrundere în viața noastră lumească şi deşartă, a înțelesului mănăstiresc, sau mai bine zis, al celui cu adevărat ortodox al vieții, ca o stare de rugăciune şi de pocăință înaintea feței lui Dumnezeu. În forma simplă şi nemeşteşugită a extraselor din cărțile de înduhovnicire citite, e înfățişată mirenilor o problemă de o însemnătate şi importanță covârşitoare - problema rugăciunii ca temelie şi miez de viață creştină. Rugăciunea, e privită ca centru de viață creştină. Unde nu e rugăciune, acolo nu e nici viață creştină. Un adevăr, după cât se vede, limpede şi neîndoios, însă uitat de foarte mulți şi aruncat afară din viața cea de toate zilele. Pe când pentru unii problema aceasta a rugăciunii rămâne o problemă dureroasă şi chinuitoare. E o sete de rugăciune, însă oamenii nu sunt obişnuiți şi nici nu ştiu să se roage. Rugăciunile citite după *Ceaslov* sau *Carte de rugăciuni* nu găsesc nici un răsunet în inima cea pustiită şi rostite numai cu gura, nu se lipesc de inimă, care rămâne rece şi nepăsătoare. Cartea apărută, lămurind miezul şi însemnătatea rugăciunii, ne ajută să ieşim din această stare nesănătoasă şi chinuitoare. În aceasta e cuprinsă întreaga ei valoare şi însemnătate. Ca şi alții, şi eu am citit cartea, cu mare interes, folos şi mîngâiere. Însă atrăgându-te către rugăciune, această carte naşte în suflet o mulțime de întrebări, în ce priveşte rugăciunea lui Iisus, miezul ei, însemnătatea, necesitatea şi lucrarea ei în practică. Deşi sunt preot, însă trebuie să recunosc că eu nu fac parte din lucrătorii rugăciunii lui Iisus. Eu, în privința aceasta, se poate spune, că nu ştiu absolut nimic. Şi iată că am venit aici, ca recunoscând neştiința mea, să

caut să lămuresc problema rugăciunii lui Iisus, în toată plinătatea posibilă, ce-i cu putință. Eu vă voi mulțumi foarte mult dacă mă veți ajuta în: această lucrare.

Monahul: Ceea ce ați spus despre feluritele atitudini, în ce priveşte viața, care sunt în lume şi în mănăstire, eu le-am ascultat cu toată luarea aminte şi dacă lucrurile într-adevăr stau astfel, apoi nu poți să nu rămâi pe gânduri. Problema aceasta e foarte mare şi serioasă şi remarcă boala de căpetenie a timpurilor noastre. În ceea ce priveşte problema rugăciunii şi rugăciunea lui Iisus în special, apoi trebuie de spus că această problemă, ca şi problema vieții creştine în genere, nu este de ajuns s-o lămureşti numai prin convorbiri teoretice. În temeiurile sale cele mai adânci şi în miezul său, creştinismul se cunoaşte, mai cu seamă, prin încercarea treptat agonisită a vieții creştine şi sporirea duhovnicească a minții şi inimii.

Ca să cunoşti viața creştină, iar nu numai formele şi manifestările ei de dinafară şi ca să nu te mărgineşti numai la o cunoaştere teoretică, formală a adevărurilor creştine, trebuie să cunoşti creştinismul pe cale de trăire, de încercare, de nevoință duhovnicească plină de osteneli, urcându-te încet de pe o treaptă de viețuire creştină pe alta, mai înaltă. Să luăm aceeaşi problemă, pusă de Dv., a rugăciunii. Se pot avea despre rugăciune cele mai complete şi cele mai adânci cunoştințe teoretice, se poate da cea mai exactă definiție a rugăciunii, se poate arăta ce fel de învățătură, despre rugăciune, are cutare, sau cutare slujitor bisericesc, şi ce fel de povețe se dau pentru a spori în rugăciune, şi cu toate aceste vaste cunoştințe teoretice despre rugăciune, singur să nu te poți ruga. Astfel, cunoaşterea teoretică, numai cu mintea, a unui adevăr religios, se poate să nu coincidă deloc cu cunoaşterea lui prin încercare, prin trăire. Acelaşi lucru se poate spune şi despre toate celelalte adevăruri ale creştinismului şi chiar adevărul fundamental al existenței lui Dumnezeu nu face excepție. Cele spuse se potrivesc şi rugăciunii lui Iisus. Ea se cunoaşte nu numai prin învățarea pe dinafară, ci printr-o lucrare de încercare. Pentru oamenii cu o inimă simplă şi credincioasă folosirea ei nu ne înfățişează greutăți, şi de aceea *Tipicul bisericesc,* celor fără de carte, le recomandă să înlocuiască, prin această rugăciune, toate rânduielile statornicite pentru rugăciune. Iar pentru cei ce n-au o credință simplă şi nemijlocită şi care petrec o viață mai rațională şi abstractă, într-adevăr, nu e uşor să pătrundă în această trăire a lucrării de rugăciune în inimă. Însă acest lucru nu trebuie să ne tulbure. Căci, totuşi, de la această lucrare nu e oprit nimeni. La întrebarea dacă rugăciunea minții ne dă tuturor, starețul de la Optina, Leonida, în schimă Leon, a răspuns: "Pe cine-l va cerceta Domnul cu o încercare grea, necaz, pierderea celui iubit dintre ai săi, acela, fără să vrea, se va ruga cu toată inima, şi cu tot cugetul său, cu toată mintea sa. Prin urmare, izvorul rugăciunii îl are fiecare, însă el se deschide prin adâncirea în sine, după învățarea Sf. Părinți, sau de îndată printr-o sfredelire a lui Dumnezeu". (*Biografia starețului ieroschimonahul Leonida de la Optina,* Ed. 1890, pag.178). Rugăciunea lui Iisus, lucrată în practică cum se cuvine, după îndrumările Sf. Părinți, şi povățuitorilor încercați în lucrarea rugăciunii, este anume acea "treptată adâncire a omului în sine" despre care vorbeşte starețul Leonida. Ea ajută ca să se deschidă inima, acest izvor de rugăciune vie, pururea mişcătoare, care, fiind o unire cu Domnul Iisus Hristos, se aşază la paza inimii omului, împotrivindu-se oricărei mişcări necurate din partea lui, şi împărtăşindu-i o pace adâncă şi o tărie duhovnicească, şi orânduind, prin aceasta, întreaga viață lăuntrică şi cea dinafară a omului. În

aceasta se cuprinde întreaga însemnătate a rugăciunii lui Iisus, pentru viaţa duhovnicească a unui creştin.
Nu pot să spun că sunt un lucrător încercat şi povăţuitor al rugăciunii lui Iisus. Însă eu, cu plăcere, vă voi împărtăşi Dv. tot ce ştiu despre ea din scrierile Sf. Părinţi şi povăţuitorii încercaţi ai acestei rugăciuni. Şi de aceea vă rog să-mi puneţi întrebări şi astfel vom începe convorbirea noastră despre, rugăciunea lui Iisus.

DIALOGUL I (Convorbirea întâia)

Ce e rugăciunea lui Iisus după forma şi conţinutul ei, despre perioada ei de lucrare cea dintâi sau ostenitoare, despre condiţiile necesare unei cuvenite lucrări a rugăciunii şi despre roadele ei

Preotul: Cuvintele Dv. cele din urmă parcă descopăr taina rugăciunii lui Iisus. Dacă această rugăciune, după cum spuneţi, întipăreşte în inimă o pomenire de rugăciuni a Domnului nostru Iisus Hristos şi uneşte cu El inima noastră şi ajunge ca un paznic al inimii de toate mişcările necurate şi păcătoase, iar, prin aceasta, orânduieşte întreaga viaţă a creştinului, apoi acest lucru e cel mai de seamă şi cel mai trebuincios, în lucrarea de trăire creştină. Cele mai vaste cunoştinţe teologice, cunoaşterea literaturii patristice şi a cărţilor de ritual, dacă toate acestea rămân numai un avut al minţii şi memoriei şi nu ajung până în adâncul inimii, nu cârmuiesc viaţa omului şi toate faptele lui, apoi toate acestea rămân o comoară moartă şi nefolosită. Şi desigur, în acest caz, rugăciunea lui Iisus devine mai însemnată şi mai trebuincioasă decât acele cunoştinţe teoretice. Acest fapt stârneşte în mine un anumit interes faţă de această rugăciune. Şi eu vă rog să mă iertaţi, dacă, punându-vă întrebările mele, voi vorbi despre lucruri, parcă limpezi şi lesne de priceput, care nu cer nici o lămurire şi sunt cunoscute tuturor; însă eu voi face acest lucru numai pentru ca, în această problemă atât de importantă şi peste măsură de interesantă, să nu scap din vedere nici un amănunt, cu atât mai mult, că eu v-am prevenit deja de necunoaşterea mea totală în această problemă.
Deci, întrebarea mea cei dintâi ar fi următoarea: ce nevoie e de rugăciunea lui Iisus, când Biserica Ortodoxă are o mulţime neuumărată de rugăciuni pentru folosinţa casnică şi bisericească, întocmite din inspiraţia Sf. Duh de scriitorii de cântări, sfinţi după viaţă şi eminenţi după daruri - Ioan Damaschin, Cosma Maiumul, Roman Dulce cântătorul, Andrei Criteanul, Iosif scriitorul de cântări şi alţii, precum şi de sfinţii Părinţi cei Mari - Vasilie cel Mare, Ioan Gură de Aur, Efrem Sirul şi alţii, şi, afară de aceasta, date nouă de însuşi Domnul Iisus Hristos şi de Preacurata Sa Maică? În toate rugăciunile acestea, tropare, canoane şi stihiri, e un cuprins atât de adânc, mişcător şi felurit, încât în ele se poate oglindi orice sentiment religios omenesc, dispoziţie, trebuinţă, nevoie, orice necaz şi orice bucurie, orice rugăminte şi orice mulţumire; ele pot învăţa, înţelepţi, hrăni, încălzi, mângâia, lumina, însufleţi, îndrepta şi îndruma orice suflet. Deci, de ce în loc să ne folosim de această felurită bogăţie duhovnicească a Bisericii, să ne mărginim la rugăciunea de pocăinţă a vameşului, ca şi cum întreaga viaţă religioasă s-ar reduce numai la pocăinţă? Iertaţi-mă pentru întrebarea mea poate că naivă, însă să nu vă daţi în lături de a mă lămuri.

Monahul: În ce priveşte cuvintele Dv. despre reducerea tuturor rugăciunilor numai la rugăciunea de pocăinţă a vameşului, apoi chiar dacă acest lucru ar fi aşa, în aceasta n-ar fi nimic de sminteală şi potrivnic Evangheliei. Căci pocăinţa e temelie întregii vieţi creştine. Cine va învăţa pocăinţa, acela va învăţa viaţa creştină. Iisus Hristos şi-a început propovăduirea Sa prin predicarea pocăinţei. *"De atunci a început Iisus să propovăduiască şi să zică: Pocăiţi-vă, că s-a apropiat împărăţia Cerurilor* (Matei 4,17). Fericirile, prin care a început Iisus Hristos predica Sa de pe munte, îi fericesc mai întâi pe cei amărâţi şi pe cei ce plâng. Însă acum nu e vorba despre aceasta. Întrebarea Dv. vine de la o neînţelegere vădită. Se vede, că Dv. socotiţi că prin rugăciunea lui Iisus se propune să înlocuim toate rugăciunile şi cântările, casnice şi bisenceşti, ce le avem astăzi.

Cu desăvârşire nu. Nimeni nu îndrăzneşte să facă acest lucru. Tot ce avem în Biserică are o origine dumnezeiască, e rânduit pentru mântuirea noastră şi nu poate fi înlocuit nicidecum! Rugăciunea lui Iisus nu înlocuieşte nimic şi urmăreşte numai să ajute aceeaşi lucrare a mântuirii pentru care sunt toate în Biserică. "Să nu socoţi, scrie unul din lucrătorii şi povăţuitorii rugăciunii lui Iisus, că îndemnând a învăţa lucrarea minţii, Sf. Părinţi aduc vreo ştirbire Psalmilor şi canoanelor. Să nu faci aceasta! Căci toate acestea sunt date Bisericii de Duhul Sfânt. Şi toate slujbele ei cuprind în sine întreaga taină a iconomiei Dumnezeu-Cuvântului până la a doua Lui venire şi până la învierea noastră. Şi în aşezămintele bisericeşti nu e nimic omenesc, ci totul e lucrarea Harului dumnezeiesc care nu sporeşte în urma vredniciei noastre şi nici nu se împuţinează de păcatele noastre. (*Viaţa şi scrierile stareţului moldovenesc Paisie Velicicovschi,* Ed. 1847, pag.107).

"Biserica lui Hristos", scrie un alt lucrător al rugăciunii lui Iisus, "zidită pe temelia Apostolilor şi Proorocilor, fiind piatra cea din capul unghiului Însuşi Iisus Hristos", (Efes, 2, 20) va sta neclintită până la sfârşitul veacului, pe temelia sa cea veşnică, Care este Iisus Hristos. Totul din ea, ce este întemeiat de Duhul Sfânt, trebuie împlinit de noi fără de nici o împotrivire, ca o lucrare a lui Dumnezeu aşezată pentru a noastră mântuire. Deci vorba este nu despre îndepărtarea sau înlocuirea unor oarecare aşezăminte bisericeşti, ci despre un anumit ajutor prin lucrarea rugăciunii, care statornicind şi întărind unirea lăuntrică, din inimă, prin rugăciune; cu Domnul Iisus Hristos, nu numai că nu pune piedică rugăciunii noastre casnice sau bisericeşti, ba încă o ajută ca să fie mult mai adunată, adâncită şi lucrătoare. E drept, că celor neştiutori de carte, *Tipicul* le propune să înlocuiască rugăciunile, pe care nu le pot spune, prin rugăciunea lui Iisus, însă acest lucru e cerut de o nevoie vădită, de neputinţa lor de a se folosi de cărţile de ritual.

Pustnicii şi sihaştrii, prin rugăciunile lui Iisus, înlocuiesc toate slujbele bisericeşti, în parte tot din acest motiv, în parte din pricina caracterului anumit al nevoinţelor lor duhovniceşti.

Preotul: Vă mulţumesc pentru această lămurire. Să fiţi aşa de bun să-mi daţi o definiţie precisă ce numiţi Dv. rugăciunea lui Iisus. Doar fiecare rugăciune, adresată Domnului Iisus Hristos poate fi numită rugăciunea lui Iisus, iar rugăciuni de acest fel sunt o mulţime. Aş vrea să ştiu cum se rosteşte drept rugăciunea lui Iisus?

Monahul: Noi numim rugăciune a lui Iisus, nu altceva decât o chemare evlavioasă al numelui mântuitor al Domnului nostru Iisus Hristos - în orice timp, la orice îndeletnicire şi în orice loc. De obicei, rugăciunea aceasta se spune prin următoarele cuvinte: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul (sau păcătoasa)". Mai pe scurt se poate spune aşa:

"Iisuse, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă". În această formă ea corespunde întocmai cuvintelor Sf. Ap. Pavel: *"Vreau să zic cinci cuvinte cu mintea mea, decât zece mii cu limba"* (I, Cor. 14, 19). Se poate spune şi mai scurt: "Doamne, miluieşte!"

Preotul: Cum se explică că în rugăciunea de a ne milui, nu ne adresăm Prea Sfintei Treimi, nu lui Dumnezeu-Tatăl şi nici Sfântului Duh, ci Fiului lui Dumnezeu?

Monahul: Ştiţi, desigur, că noi ne adresăm cu rugăciuni Prea Sfintei Treimi ("Prea Sfântă Treime, miluieşte-ne pre noi ..."), şi lui Dumnezeu-Tatăl ("Tatăl nostru") şi Sfântului Duh ("Împărate Ceresc"). Însă în cazul de faţă noi ne adresăm Fiului lui Dumnezeu. Pricina acestui lucru e limpede. Noi ne adresăm Fiului lui Dumnezeu, desigur, nu pentru că Fiul lui Dumnezeu ar avea o întâietate în uniunea treimică a Dumnezeirii, ci pentru că El ne-a câştigat pe noi lui Dumnezeu şi Tatăl prin Cinstit Sângele său şi este Mântuitorul şi Împăciuitorul nostru cu dragostea cea dumnezeiască.

El a primit, în ipostaza Sa Dumnezeiască, firea noastră, ne-a răscumpărat de păcatele noastre, prin viaţa, moartea şi învierea Sa, a suferit pentru noi osânda care era de neînlăturat asupra noastră, pentru păcatele noastre cele strămoşeşti şi ale noastre personale. Şi de aceea, pentru buna dreptate, trebuie să ne rugăm Lui, ca unui Mântuitor al nostru; numai prin El, rugăciunile noastre îşi capătă puterea lor şi avem apropiere de Tatăl cel ceresc: *"Dacă veţi cere ceva de la Tatăl, întru numele Meu va da vouă."* (Ioan, 14 -13).

Fără nici o îndoială, că şi oricare altă rugăciune adresată Domnului Iisus Hristos, alcătuită de Sf. Părinţi, e insuflată de Dumnezeu, e dumnezeiască şi plină de putere harică, pe măsura comportării noastre cuvenite, însă fiind mai mult sau mai puţin complicată n-are acea îndemânare uşoară, ca s-o poţi spune mereu, în orice timp, la orice îndeletnicire şi în orice loc. Totuşi, fiind scurtă şi simplă, rugăciunea lui Iisus cuprinde totul ce aparţine Fiului lui Dumnezeu, atât după iconomia mântuirii noastre cât şi după starea Sa ipostatică Dumnezeiască. Mărturisindu-L pe El Domn şi Fiu al lui Dumnezeu, noi Îl recunoaştem Dumnezeu adevărat, de o fiinţă cu Tatăl şi cu Sfântul Duh; iar numindu-L Iisus Hristos şi cerându-I "Miluieşte-ne pre noi", mărturisim taina iconomiei, pe care El a binevoit să o săvârşească "pentru noi oamenii şi pentru a noastră mîntuire"; noi îl recunoaştem pe El drept Mântuitorul nostru şi că numai El ne poate mântui. Însă după câte ştim în aceasta se şi cuprinde miezul credinţei noastre creştine, a Evangheliei şi a întregii învăţături a lui Hristos. Sf. Ioan Teologul, încheindu-şi Evanghelia sa, zice: *"Iar acestea s-au scris, ca să credeţi, că Iisus este Hristos, Fiul lui Dumnezeu, şi crezând viaţă să aveţi întru numele Lui"* (Ioan, 20,21). Într-un cuvânt - rugăciunea lui Iisus ne uneşte cu Fiul lui Dumnezeu în chipul cel mai strâns şi în El ne face părtaşi ai vieţii cele de veci. După cuvântul aceluiaşi Apostol: *"În acela viaţa era"* (Ioan 1, 4).

Preotul: Cuvintele Dv. m-au lămurit deocamdată îndeajuns în ce priveşte rugăciunea lui Iisus, şi acum vom trece la întrebarea cea mai de seamă: care este însemnătatea rugăciunii lui Iisus pentru viaţa duhovniceaseă a creştinului şi cum trebuie făcută această rugăciune.

Monahul: Noi, în parte, n-am atins această problemă. Acum, cu ajutorul lui Dumnezeu,. o vom cerceta mai adânc şi mai amănunţit. Rugăciunea noastră poate fi de trei feluri. Ne loveşte vreo nenorocire, boală, necaz mare, sau încurcături grele de ale vieţii, când noi nu vedem nici o ieşire spre bine, şi atunci, sufletul nostru, chiar la oamenii cei nepăsători faţă de religie, de la sine se deschide pentru o rugăciune fierbinte către Dumnezeu pentru ajutor. Sau ne vine o bucurie

neaşteptată, se petrece o cotitură prielnică în boala unei fiinţe dragi, sau se găseşte o ieşire dintr-o situaţie, din care părea că nu mai scapi, şi inima noastră din nou se aprinde, de la sine, într-o rugăciune de mulţumire Domnului. Şi într-un caz şi în altul, rugăciunea se aprinde în sufletul nostru fără voia noastră şi e sinceră şi fierbinte. Acesta este unul din felurile rugăciunii noastre. Însă trece momentul, care a stârnit această izbucnire de rugăciune a inimii noastre, şi noi, din nou, ne putem scufunda în nepăsarea şi răceala noastră obişnuită faţă de rugăciune.

Este o altă rugăciune, care e făcută mereu după o anumită rânduială. Dimineaţa şi seara, noi ne facem o anumită pravilă de rugăciune, citim rugăciunea înainte şi după masă, în zilele de sărbătoare ne ducem la slujbele de la biserică.

Facem acest lucru sau pentru că găsim în el o mulţumire sufletească, sau din simţul datoriei, sau din obişnuinţă. Făcându-ne rugăciunea, noi uneori retrăim acele sentimente religioase şi stări sufleteşti despre care se vorbeşte în rugăciunea citită sau ascultată, iar uneori rămânem cu totul nepăsători, fără nici o luare aminte, adânciţi în gândurile noastre proprii. Desigur, ştiţi cât de puţin e legată această rugăciune casnică sau bisericească a noastră de felul nostru de viaţă, de gusturile noastre, ba chiar de felul nostru de a gândi.

Citind, însă nu totdeauna cu luare aminte, rugăciunile noastre cele de dimineaţă sau de seară, ducându-ne la privighere sau Liturghie, noi socotim că ne-am făcut datoria faţă de Dumnezeu "am dat lui Dumnezeu cele ce sunt ale lui Dumnezeu" şi de acum suntem cu o inimă curăţită, fără să ne mai aducem aminte de Dumnezeu şi ne dedăm numai treburilor şi nevoilor lumeşti, vorbelor fără nici un rost, osândirii aproapelui, clevetirii şi distracţiilor, fără să ne gândim că ar trebui să ne potrivim viaţa noastră cu voia lui Dumnezeu. Astfel, între rugăciune şi viaţă nu e nici o legătură. Între ele e o deosebire oarecare. Rugăciunea nu numai că înrâureşte viaţa noastră, nu numai că ne-o îndrumează, ba suntem gata să socotim că o astfel de înrâurire şi o astfel de îndrumare nici nu trebuie să fie, căci astfel viaţa ar deveni searbădă dacă ne-am gândi mereu la Dumnezeu. Însă o astfel de ruptură între rugăciune şi viaţă nu corespunde deloc duhului creştinătăţii. Creştinismul cere unitatea şi integritatea credinţei şi a vieţii. Iar în noi roiesc gânduri, că ceea ce căpătăm (dacă căpătăm numai) în rugăciunea noastră casnică sau de la biserică irosim prin felul nostru de viaţă şi prin obişnuinţele noastre. Şi de aceea nu vedem în noi nici un rod duhovnicesc, nici o creştere duhovnicească, nici o sporire şi îmbunătăţire în viaţa noastră duhovnicească, - ba chiar rugăciunea însăşi se transformă într-o îndeletnicire formală, plictisitoare.

Preotul: Ceea ce spuneţi Dv, e foarte drept şi e un mare răspuns al vieţii noastre din lume, şi eu, ca un preot de mir, pot să confirm adevărul celor spuse de Dv. Ba voi spune chiar mai mult - noi înşine, păstorii, adesea păcătuim prin a despica viaţa în două jumătăţi - duhovnicească şi lumească, cu alte cuvinte slujim în acelaşi timp şi lui Dumnezeu şi lui Mamona. Însă care e ieşirea din această stare de lucruri?

Monahul: Ieşire este. Ea se cuprinde în următoarele: trebuie ca în inima noastră să se alcătuiască oarecare legătură duhovnicească de nedespărţit necurmată de rugăciune cu Dumnezeu, să se statornicească o unire de nedespărţit, prin rugăciune cu Domnul Iisus Hristos, şi de acolo în inimă ar ieşi o putere care ar mişca şi ar îndrepta întreaga noastră viaţă lăuntrică şi de dinafară potrivit cu duhul şi poruncile Sf. Evangheliei.

Preotul: Însă cum putem închega în inima noastră o astfel de legătură, după cum spuneți, cu Domnul, sau o petrecere necurmată împreună cu El prin rugăciune?

Monahul: La această întrebare Biserica răspunde cu învățătura sa despre rugăciunea lui Iisus făcută cu mintea în inimă. Greşala toată a noastră a tuturor e că noi nu ne folosim de rugăciune ca de o putere duhovnicească de totdeauna, care îndrumează viața noastră duhovnicească. Eu spun acest lucru nu numai despre rugăciunea lui Iisus, ci şi despre oricare rugăciune a noastră. Noi privim rugăciunea numai ca un bir oarecare datorat lui Dumnezeu. Am plătit acest bir, am citit sau am ascultat rugăciunile rânduite, înseamnă că am îndeplinit totul ce se cere de la mine. Acum pot trăi şi lucra, cum îmi place. Va veni postul, mă voi pocăi, şi o iau iarăşi de la capăt. Noi nu privim rugăciunea ca pe o însoțitoare (tovarăşă) şi o sprijinitoare a bunului mers al vieții noastre creştine, celei dinlăuntru şi celei dinafară; nu o privim astfel, desigur, pentru că n-avem nici o grijă de a ne orândui viața noastră creştinească. Iar ca viața noastră să fie orânduită creştineşte, apoi se cere ca mai întâi de toate inima noastră să fie orânduită creştineşte, căci din ea țâşnesc toate izvoarele vieții noastre celei duhovniceşti. Tocmai ca să ajungi la această dreaptă aşezare sau orânduire a inimii, ne ajută rugăciunea lui Iisus, care prinzând rădăcini în inimă începe să cârmuiască de acolo întreaga noastră viață. Aici anume se şi descoperă al treilea fel de rugăciune, ca o lucrare lăuntrică de rugăciune necurmată, care are ca scop, cu ajutorul lui Dumnezeu, să întipărească în inima noastră pomenirea de necurmată rugăciune a Domnului Iisus Hristos, cu ajutorul căruia se înving toate mişcările necurate ale inimii şi se statorniceşte, în inimă, o viață duhovnicească creştină adevărată. Această însemnătate a rugăciunii lui Iisus nu este ceva nou - ea totdeauna a fost cunoscută în Biserica Ortodoxă.

Şi deşi toate rugăciunile noastre pot avea aceeaşi însemnătate ca şi rugăciunea lui Iisus, însă n-au aceeaşi înlesnire. Rugăciunea lui Iisus, fiind scurtă şi putând fi folosită în orice îndeletnicire, în orice loc şi în orice timp, precum şi după însuşi cuprinsul ei are în această privință o anumită întâietate, întrebuințarea ei e consfințită chiar de Evanghelie: aduceți-vă aminte de femeia hananeiancă, de orbii din Ierihon şi alte cazuri. Şi de aceea, ea, în acest scop, a fost întrebuințată în Biserica Ortodoxă, în toate timpurile şi pretutindeni, şi era recomandată de Sf. Părinți şi de nevoitori. Se întrebuințau, e drept, în timpurile de mai înainte şi alte rugăciuni scurte, care arătau una sau alta din stările de suflet creştin şi care erau îndreptate spre aceeaşi țintă. Rostindu-le des, tare, sau fără de glas în inimă, credincioşii mențineau în sine amintirea necurmată de Dumnezeu şi o comuniune evlavioasă de rugăciune cu El. Sf. Casian zice că, în Egipt, pe timpurile lui, rugăciunea scurtă, obişnuită era versetul 2 al Psalmului 69: *"Dumnezeule, spre ajutorul meu ia aminte; Doamne, ca să-mi ajuți mie, grăbeşte"!* Despre Sf. Ioanichie cel Mare se scrie, în viața lui, că totdeauna spunea printre citirea psalmilor o astfel de rugăciune: "Nădejdea mea este Tatăl, scăparea mea este Fiul, acoperitorul meu este Duhul Sfânt". Altul oarecare îşi avea drept rugăciune necurmată aceste cuvinte: "Eu ca un om am greşit, iar Tu ca un Dumnezeu îndurat, miluieşte-mă"! Altora le plăceau alte rugăciuni scurte. Însă, după cum s-a spus, din timpurile cele mai vechi foarte mulți alegeau rugăciunea: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul", care mai târziu a ajuns la o întrebuințare obştească şi chiar şi în *Tipicul bisericesc*. Despre ea ne vorbesc Sf. Efrem Sirul, Sf. Ioan Hrisostom, Sf. Isaac Sirul, Sf. Isichie, Sfinții

Varsanufie şi Ioan, Sf. Ioan Scărarul. Sf. Ioan Gură de Aur zice despre ea aşa: "Vă rog, fraţilor, niciodată să nu călcaţi şi să nu dispreţuiţi rânduiala acestei rugăciuni. Un monah e dator - fie de mănâncă, sau bea, că şade sau slujeşte, sau călătoreşte, sau orice altceva ar face - să strige neîncetat: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, milueşte-mă! Pentru că numele Domnului nostru Iisus Hristos, coborând înlăuntrul inimii, să-l smerească pe balaurul care se află acolo, iar pe suflet să-l mântuiască şi să-i dea viaţă. Prin urmare, tu să petreci pururea cu numele Domnului Iisus, pentru ca inima ta să-L înghită pe Domnul, iar Domnul pe inima ta şi aceşti doi una vor ajunge", şi în alt loc: "Nu vă despărţiţi inima de Dumnezeu, dar petreceţi cu E1, şi inima păziţi-o cu pomenirea Domnului nostru Iisus Hristos până când numele Domnului se va înrădăcina înlăuntrul inimii şi ea nu va mai cugeta la nimic altceva, pentru ca să se slăvească Hristos în voi"!

La fel scrie şi Sf. Ioan Scărarul: "Pomenirea lui Iisus să se unească cu răsuflarea ta".

În Pravila lui Pahomie cel Mare, dată lui de către un înger, alături de alte rugăciuni sunt arătate şi o sută de rugăciuni de ale lui Iisus. Sf. Ignatie Teoforul, bărbat apostolic, pe care în pruncia lui, Domnul Iisus Hristos l-a pus drept pildă de smerenie ucenicilor săi, a primit denumirea de "Teofor" - purtător de Dumnezeu - pentru că, după spusele lui chiar, el pururea purta în inima sa numele Domnului Iisus Hristos.

Şi Dv. singuri bine ştiţi cât de multe minuni au săvârşit cu numele sfânt al lui Iisus Hristos şi cât de mulţi au suferit pentru acest nume Sfinţii Apostoli şi ucenicii lui Hristos. .

Preotul: Dv. aţi spus, părinte, citind cuvintele Sf. Ioan Gură de Aur că el, cu îndemnul său despre rugăciunea lui Iisus, se adresa monahilor. Poate că această lucrare duhovnicească a rugăciunii lui Iisus e atât de înaltă şi de grea şi cere o astfel de înstrăinare de toate cele lumeşti, că mirenii (laicii) nici nu trebuie să se îndeletnicească cu ea, ci numai monahii?

Monahul: Deloc nu. Lucrarea rugăciunii lui Iisus e mântuitoare pentru toţi. Ascultaţi ce spune despre acest lucru Episcopul rus ortodox Justin: "Orice creştin adevărat trebuie să ţină minte totdeauna şi să nu uite niciodată că are nevoie să se unească cu Domnul Iisus Hristos cu toată fiinţa lui - trebuie să-I facă loc Mântuitorului, ca să se sălăşluiască în mintea şi în inima noastră, că îi este de trebuinţă să înceapă să trăiască viaţa Lui preasfântă. El a primit trupul nostru, iar noi trebuie să primim şi trupul şi prea Sfântul Său Duh; să le primim şi să le păstrăm pentru totdeauna. Numai o astfel de unire cu Domnul nostru ne va aduce acea pace şi acea bunăvoire, acea lumină şi acea viaţă pe care le-am pierdut în Adam cel dintâi şi care ni se întorc prin persoana lui Adam celui de al doilea, prin Domnul nostru Iisus Hristos. Dar ca să ajungi la o astfel de unire cu Domnul, după împărtăşirea cu Trupul şi Sângele Lui, mijlocul cel mai bun şi mai plin de nădejde este rugăciunea lui Iisus, care se face cu mintea şi care se spune astfel; "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă"! Dar oare este obligatorie rugăciunea lui Iisus şi pentru mireni, sau numai pentru călugări? Negreşit că este obligatorie pentru că orice creştin, aşa cum s-a spus la începutul acestui cuvânt de învăţătură, are nevoie să se unească cu Domnul în inimă, iar pentru această unire, drept cel mai bun mijloc slujeşte rugăciunea lui Iisus". (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus,* Q 183).

Sf. Simeon, Arhiepiscopul Tesalonicului, porunceşte şi-i îndeamnă pe arhierei, preoţi şi toţi monahii şi mirenii, în orice vreme şi clipă să rostească această sfântă rugăciune, având-o ca pe o răsuflare a vieţii.
La Sf. Grigore Palama citim: "Nimeni să nu creadă, fraţii mei creştini, că numai feţele chipului sfinţit şi monahii ar avea în datoria lor să se roage neîncetat, iar nu şi mirenii. Nu, nu, noi creştinii avem toţi datoria să petrecem necurmat în rugăciune. Şi Grigorie Teologul îi învaţă pe toţi creştinii, spunându-le că mai des li se cuvine să pomenească, în rugăciune, numele lui Dumnezeu, decât să sorbim aerul cu răsuflarea. Iar odată cu acestea, se cuvine să avem în vedere şi mijlocul prin care se face rugăciunea, cum este cu putinţă să ne rugăm neîncetat - şi anume, cum să ne rugăm cu mintea. Fiindcă atunci când lucrăm cu mâinile şi când umblăm şi când mâncăm şi când bem, totdeauna putem să ne rugăm cu mintea. Cu trupul vom lucra, dar cu duhul ne vom ruga ..." (*Sbornic,* Q 52).
Prea sfinţitul Episcop Ignatie, în volumul 11 al operelor sale, la pag. 257, zice: "Prin hotărârea Sfintei Biserici, e hotărât tuturor celor ce nu ştiu carte şi nici Sfintele Scripturi pe dinafară, să înlocuim rugăciunea cu cântarea de psalmi prin rugăciunea lui Iisus". Şi în alt loc: "Toţi creştinii pot şi trebuie să se îndeletnicească cu rugăciunea lui Iisus pentru a se pocăi şi a chema pe Domnul într-ajutor, să se îndeletnicească cu frica de Dumnezeu şi cu credinţa, cu cea mai mare luare aminte la gândurile şi cuvintele rugăciunii, cu zdrobirea duhului.
Acelaşi lucru îi spune şi Episcopul Teofan Zăvorâtul şi toţi ceilalţi povăţuitori ai rugăciunii lui Iisus. Bineînţeles, monahii au înlesnirile lor, în lucrarea rugăciunii lui Iisus - viaţa lor însingurată, înstrăinarea lor de grijile lumeşti, mediul prielnic rugăciunii, îndrumare încercată. Însă şi printre mireni, cu toată grija lor lumească, se pot vedea, deşi rar, cazuri de sporire înaltă în rugăciunea lui Iisus, lucru despre care puteţi citi în scrisorile stareţului de la Optina, Ieroschimonahului Ambrozie (*Colecţia de scrisori,* vol. 11, *Scrisoarea No. 399,* pag. 119).
Despre pildele cum îşi făceau mirenii rugăciunea lui Iisus, pe timpul lui, vorbeşte şi Episcopul Ignatie Breanceaninov (*Opere,* vol. 1, pag. 207). Dar şi noi am putea arăta cazuri asemănătoare. Noi însă nu putem să nu amintim, că povăţuitorii rugăciunii lui Iisus fac deosebire între începători şi mireni pe de o parte şi cei ce au sporit mai mult pe de altă parte, şi destul de aspru ne opresc de la năzuinţa cea din capul nostru, trufaşă şi înainte de vreme spre treptele cele mai înalte ale rugăciunii. Nu însă am sărit puţin înainte, însă deoarece am început, apoi o voi spune. Acelaşi episcop Ignatie scrie: "Îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus trece prin două vîrste principale sau două perioade. În perioada cea dintâi, rugătorul este nevoit să se roage numai prin propriile sale puteri; fără îndoială că harul lui Dumnezeu lucrează împreună cu cel ce se roagă, dar nu-şi vădeşte prezenţa. În perioada cea de-a doua, darul lui Dumnezeu îşi arată prezenţa şi lucrarea Lui, într-un chip simţit, unind mintea cu inima, dându-i putinţă să se roage, neîmpărţit, sau, ceea ce este totuna, fără risipire, cu aprindere şi cu plâns în inimă. Atât în prima stare cât şi în cea de-a doua, sufletul şi scopul rugăciunii trebuie să fie pocăinţa. Iar la pocăinţă, pe care o aducem numai cu propriile noastre silinţe, Dumnezeu ne adaugă, în dar, la vreme potrivită, pocăinţa harică." (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus,* QQ 191, 192,193,194).
Rugăciunea din perioada cea dintâi se numeşte lucrătoare sau ostenitoare şi de pocăinţă; rugăciunea din a doua perioadă - harică, de sine mişcătoare, rămânând totodată şi de pocăinţă, cum trebuie să

rămână totdeauna. Spre îndeletnicirea cu rugăciunea de felul întâi şi pentru a spori în ea, Sf. Părinți îi cheamă pe toți creştinii. Însă ei opresc strict pe cei începători să se silească să pătrundă cu mintea, înainte de vreme, în sanctuarul inimii, pentru o rugăciune harică, până când aceasta încă nu ne este dăruită de Dumnezeu. Când va veni vremea, Domnul Însuşi îl va ridica acolo pe lucrătorul rugăciunii. "Harul lui Dumnezeu", scrie Ep. Ignatie, "singur de la sine, la un anumit timp, după bunăvoirea sa, îl mută pe nevoitorul rugăciunii de la felul cel dintâi al rugăciunii la cel de-al doilea. Dacă Dumnezeu va binevoi să-l lase pe nevoitor la rugăciunea începătoare a pocăinței, apoi el să rămână în ea, să nu caute altă stare mai înaltă, să n-o caute, fiind ferm încredințat că ea nu se câştigă prin silință omenească, ci se dăruieşte de Dumnezeu. Petrecerea în pocăință este o arvună a mântuirii. Să fim mulțumiți cu această stare; nu vom căuta o stare mai înaltă. O astfel de căutare este un semn sigur al trufiei şi părerii de sine; o astfel de stare nu aduce la sporire, ci la poticniri şi la pierzare. Pentru ca să ne agonisim rugăciunea inimii, trebuie o pregătire însemnată" (*Opere,* Ep. Ignatie, vol.11, pag. 257).

Eu mă tem, că am atins înainte de vreme problema treptelor rugăciunii lui Iisus şi prin aceasta am călcat ordinea convorbirii noastre. Vă rog să mă iertați pentru aceasta. Însă pe de altă parte, această prevenire vă va uşura priceperea mersului de mai departe a rugăciunii lui Iisus. În legătură cu cele spuse, trebuie să mai adaug câteva cuvinte. Să nu socoteşti că treptele rugăciunii lui Iisus e ceva ce s-a rânduit în chip meşteşugit. Aceasta este o proprietate a oricărei creşteri organice fireşti. Rugăciunea este o lucrare a vieții; ea e înăbuşită nu printr-o discuție abstractă, ci prin încercarea vieții şi prin osteneală. Cunoscând o stare de rugăciune din încercare, cel care se roagă trece la următoarea, la cea mai înaltă, numai dacă pentru aceasta va fi voia lui Dumnezeu, iar nu după silința proprie. În această lucrare e cu neputință să sari peste o treaptă intermediară, sau să iei treptele de-a-ndăratul. E la fel ca într-o creştere fizică, omul trece, pe nesimțite, de la pruncie la copilărie, de la copilărie la adolescență şi aşa mai departe. Ajungând la treapta cea mai înaltă, el se simte deja altfel, nu pe treapta inferioară. Adolescentul nu mai e copil, şi niciodată nu se va mai întoarce nici la copilărie, nici la pruncie. Însă şi pentru copil nu e nimic supărător, pentru că nu e adolescent; încă nu i-a venit vremea. La fel şi în viața cea duhovnicească sunt treptele sale duhovniceşti, care trebuie suite la vreme, şi nu e nimic supărător de a sta pe felurite trepte. Şi nimeni nu se poate plânge, că el n-a ajuns acolo unde a ajuns altul. Fiecare trebuie să-şi primească vârsta sa, cu smerenie, fără vreo pretenție trufaşă şi înainte de vreme la o vârstă mai mare, care la urma urmei nici nu-i după puterile lui.

Preotul: Cuvintele Dv. despre vârstele din rugăciunea lui Iisus, pe mine, într-adevăr, m-au interesat. Nu puteți să-mi spuneti despre aceasta ceva mai amănunțit? Ce fel de vârste sunt acestea? Prin ce se deosebesc? Dacă se poate afla numărul lor? Care e ordinea lor? Cum trebuie să te sui pe ele?

Monahul: Aveți puțină răbdare, părinte. Despre toate veți afla la vremea lor. Să țineți minte numai că despre vârstele din lucrarea rugăciunii trebuie să ştii nu numai pentru a-ți satisface curiozitatea minții, căci aşa nu va fi de nici un folos; ci ele trebuie cunoscute prin încercare proprie şi prin osteneala rugăciunii, după cum îi dă Dumnezeu fiecăruia. Însă să revenim şi să continuăm convorbirea noastră. Vom privi mai de aproape rânduiala rugăciunii lui Iisus, condițiile lucrării celei binefăcătoare din noi, şi acele roade duhovniceşti pe care ea le poate aduce chiar de la

începutul lucrării sale drepte. După cuvintele Ep. Teofan, rugăciunea lui Iisus este mai înainte de toate o rugăciune ca şi toate celelalte rugăciuni. Tot aşa ea nu poate fi făcută în afară de legătura cu trupul nostru. La fel e însoţită de semnul crucii, de închinăciuni până la brâu şi mătănii. Buzele noastre şi limba rostesc cuvintele rugăciunii, mintea noastră, care e adunată în cap, ia aminte la cuvintele rugăciunii, inima noastră simte aceste cuvinte şi le dă răspuns. Dintr-o unire dreaptă (potrivită) a tuturor acestor elemente, se capătă o rugăciune dreaptă.

Episcopul Teofan arată de la început condiţiile în care trebuie să se lucreze orice rugăciune a noastră, nu numai cea a lui Iisus. El zice: "Trebuie să ne rugăm nu numai cu cuvântul, ci şi cu mintea; şi nu numai cu mintea, ci şi cu inima, pentru ca astfel mintea să vadă limpede şi să înţeleagă ceea ce se rosteşte prin cuvânt, iar inima să simtă ce cugetă, în vremea aceasta, mintea. Toate acestea, îmbinate laolaltă, întemeiază rugăciunea cea adevărată, şi dacă, în rugăciunea ta, lipseşte ceva din toate acestea, atunci să ştii că nu este o rugăciune desăvârşită, sau nu este deloc o rugăciune. Datorită nepocăinţei noastre, se întâmplă uneori ca limba să rostească cuvintele sfinte ale rugăciunii, iar mintea rătăcită cine ştie unde; iar alteori se întâmplă chiar ca mintea să înţeleagă cuvintele rugăciunii, dar inima să nu le răspundă cu simţirea ei.

Rugăciunea deplină şi adevărată se săvârşeşte atunci, când, împreună cu cuvântul rugăciunii, se adună întreolaltă şi simţirea ei. Cum să deprindem o astfel de rugăciune? Chiar înainte de a începe rugăciunea, aşază-te în prezenţa lui Dumnezeu, ca să-L recunoşti şi să-L simţi cu o frică plină de evlavie, şi aprindeţi în inimă o credinţă vie, că Dumnezeu te vede şi te aude, că El nu se întoarce de la cei ce se roagă, ci priveşte binevoitor spre ei şi spre tine în ceasul rugăciunii acesteia, şi înaripează-te cu nădejdea, că El e gata să împlinească şi într-adevăr va împlini cererea ta, dacă ea e de folos pentru sufletul tău. Orânduindu-te astfel, rosteşte-ţi rugăciunile tale, adâncindu-le cu toată umilinţa şi îngrijindu-te, în fel şi în chip, ca ele să purceadă din inimă, ca şi cum ar fi ale tale proprii. Nu îngădui luării tale aminte să se abată şi gândurilor tale să zboare în altă parte. Când îţi vei da seama că s-a petrecut acest lucru, întoarce-ţi gândurile înlăuntru şi începe-ţi iarăşi rugăciunile de la locul unde ţi s-a abătut luarea aminte. Nu-ţi îngădui să te grăbeşti la rostirea rugăciunilor, ci du-le până la capăt; pe toate, cu evlavie şi cu răbdare, ca pe un lucru sfânt." (*Războiul nevăzut,* pag.1444).

Această rânduială pentru toate rugăciunile se aplică şi la rugăciunea lui Iisus, care, ca şi celelalte rugăciuni, poate fi făcută drept sau greşit. Gura poate rosti cuvintele lui Iisus, iar luarea aminte la rugăciune poate să lipsească, mintea poate să rătăcească cine ştie unde sau să se întineze cu gânduri străine de rugăciune. Se mai poate ca mintea să fie în locul ei şi să ia aminte la cuvintele rugăciunii, iar inima să rămână rece. Pentru ca rugăciunea lui Iisus să fie dreaptă, se cere ca în timpul când o rostim, mintea să ia aminte la cuvintele rugăciunii, iar inima să simtă această rugăciune. Aceste lucruri se cer ca rugăciunea lui Iisus să fie lucrată drept.

Acum să trecem la alte lucruri răzleţe, parţiale, de care depinde lucrarea ei binefăcătoare, în noi. Ce anume se cere de la noi, pentru ca rugăciunea lui Iisus să aducă un rod bun în inimile noastre? Noi am amintit deja că rugăciunea lui Iisus, pe orice treaptă s-ar afla, neapărat trebuie să fie venită cu simţământul de pocăinţă. Acest lucru îl cere chiar conţinutul ei. Doar noi cerem în ea să fim "miluiţi". Despre necesitatea simţământului de pocăinţă în viaţă, toţi povăţuitorii rugăciunii lui Iisus

spun: "Nu poţi petrece în pace, cu Dumnezeu, fără o neîntreruptă pocăinţă." Apostolul Ioan pune următoarea condiţie de pace cu Dumnezeu: *"Dacă inima noastră nu ne socoate vinovaţi"* (I, Ioan, 3, 21). Dacă nu avem nimic pe conştiinţă putem avea îndrăzneală şi intrare la Dumnezeu, în simţământul păcii, dar dacă avem, atunci pacea se nimiceşte. Se întâmplă să avem uneori ceva pe conştiinţă, din cauză că ne dăm seama de un păcat oarecare. Dar, după acelaşi Apostol, noi niciodată nu suntem fără de păcat şi asta este atât de hotărât încât cel ce gândeşte şi simte altfel este mincinos (I Ioan, 1, 8). Urmează atunci că nu este clipă în care cineva să nu aibă ceva pe conştiinţă, cu voie sau fără voie, şi de aceea nu este clipă în care să nu se tulbure pacea lui Dumnezeu. De aici urmează că e cu totul de trebuinţă să ne curăţim pururea conştiinţa ca să fim împăcaţi cu Dumnezeu. Iar conştiinţa se curăţă prin pocăinţă; prin urmare trebuie să ne căim neîncetat. Căci pocăinţa spală orice spurcăciune din suflet şi-l face curat (I Ioan,1, 9). Această pocăinţă nu stă numai în cuvintele: iartă-mă, Doamne! miluieşte-mă, Doamne; ci odată cu ele sunt de neînlăturat toate acţiunile, care condiţionează lăsarea păcatelor, adică să recunoşti că-ţi sunt hotărât necurate gândul, privirea, cuvântul, sminteala sau altceva, să-ţi recunoşti vinovăţia şi săvârşirea lor, şi să nu cauţi să răspunzi printr-o îndreptare, ci să te rogi, să ţi se ierte greşelile pentru Domnul, până când se va împăca duhul. Cât despre păcatele mari, acestea trebuie imediat mărturisite părintelui duhovnicesc, care să-ţi dea dezlegare de ele, fiindcă acestea nu pot împăca duhul printr-o simplă pocăinţă zilnică. În chipul acesta, datoria unei neîncetate pocăinţe este totuna cu datoria de a ţine conştiinţa curată şi fără urmă de învinuire (*Sbornic* Q 156).

"Apropiindu-ne de rugăciune", scrie un alt povăţuitor al rugăciunii lui Iisus, "trebuie să-L rugăm pe Domnul ca să ne dea să ne vedem starea noastră păcătoasă, nenorocită şi neputinţa noastră absolută în a lucra binele, ca să ne dea să avem o inimă zdrobită şi îndurerată şi să simţim nevoia de ajutorul Lui cel dumnezeiesc şi atotputernic, pe care să-l şi cerem printr-o rugăciune necurmată." "Rugăciunea lui Iisus", continuă el, neapărat trebuie să fie scufundată în simţăminte de pocăinţă; această stare nu trebuie curmată o viaţă întreagă, după cum învaţă despre acest lucru toţi Sfinţii Părinţi. Îndeletnicindu-ne cu rugăciunea trebuie să ne curăţim inima de păcate şi de împătimirile pământeşti, şi prin aceasta, să ne pregătim ca să-L primim pe Domnul Iisus, într-o rugăciune curată, cerească, neràspândită, unde se şi petrece împăcarea noastră şi împărtăşirea duhovnicească cu El. Şi numai aici şi anume într-o inimă curată, în cea mai adâncă şi mai sinceră smerenie, unită cu dragostea faţă de aproapele, se şi pot întocmi şi pot lucra măsurile cele mai înalte ale adevăratei rugăciuni din inimă, care ne uneşte pe noi cu Dumnezeu, şi ne dă să gustăm în El, din viaţa cea veşnică.".

Acelaşi lucru îl scrie despre necesitatea duhului de pocăinţă în timpul lucrării rugăciunii lui Iisus şi Ep. Ignatie Breanceaninov: "Lucrarea rugăciunii lui Iisus trebuie luată de la început, iar nu de la mijloc sau de la sfârşit. O încep de la mijloc acei care, fără nici o pregătire, se silesc să se suie cu mintea în templul inimii şi de acolo să înalţe rugăciunea. De la sfârşit încep cei care, de îndată, caută să afle în sine dulceaţa harică a rugăciunii şi celelalte lucrări harice ale ei. Însă trebuie luată de la început, adică să faci rugăciunea cu luare aminte şi cu evlavie, cu scop de a te pocăi, îngrijindu-te numai ca aceste trei lucruri să fie de faţă laolaltă în rugăciune" (*Opere,* vol. 1, pag. 223).

În alt loc, Ep. Ignatie scrie: "de la orice pas greşit, de la orice rătăcire sau înşelare şi amăgire, de la orice simţământ fals şi nesănătos, de la începutul lucrării rugăciunii lui Iisus, ne scapă numai un singur lucru - pocăinţa sau plânsul.

Când ne îndeletnicim cu rugăciunea lui Iisus şi în genere cu rugăciunea, apoi suntem păziţi pe deplin şi cu toată siguranţa de acel fel de smerenie, care se numeşte plâns. Plânsul este simţământul pocăinţii din inimă, întristării mântuitoare pentru păcătoşenie şi neputinţele felurite şi multe la număr ale omului. *Plânsul este duhul umilit, inima înfrântă şi smerită, pe care Dumnezeu nu o va urgisi,* adică nu o va lăsa în stăpânirea şi batjocura dracilor, după cum le este lăsată o inimă trufaşă, plină de părerea de sine, de încrederea în sine şi slavă deşartă. Plânsul este singura jertfă, pe care o primeşte Dumnezeu de la Duhul omenesc cel căzut, până la înoirea duhului omenesc de către Duhul cel Sfânt al lui Dumnezeu. Deci să ne fie rugăciunea noastră pătrunsă de simţământul pocăinţii, să fie ea însoţită de plâns şi înşelarea niciodată nu va izbuti asupra noastră" (*Opere,* vol. 1, pag. 226).

Încă cu mai multă insistenţă cere de la ucenicii săi, simţământul de pocăinţă şi îndurerarea inimii, în timpul când se lucrează rugăciunea, marele stareţ moldovean schiarhimandritul Paisie Velicicovschi. El insistă ca ei să-şi petreacă osteneala de rugăciune cu o "inimă înfrântă". El le aminteşte cuvintele Sf: Ioan Scărarul, care zicea: "Dacă noi vom duce o viaţă chiar înaltă, dar nu ne vom agonisi o inimă îndurerată, apoi toate acestea sunt o prefăcătorie şi o deşertăciune." Şi Sf. Grigorie Sinaitul zice: "Îndurerarea inimii şi smerenia şi osteneala ascultării, după măsurile fiecăruia, cu neprihănirea inimii săvârşesc lucrarea adevărului." Şi tot el din nou: "Orice lucrare trupească şi duhovnicească, căreia îi lipseşte osteneala inimii, nu aduce vreodată rod celui ce o săvârşeşte, căci Împărăţia lui Dumnezeu se ia cu sila şi numai cei ce se silesc o ajung, după cum a spus Domnul. Deci, chiar de s-ar fi ostenit cineva mulţi ani fără durere, sau se osteneşte, însă nu se îngrijeşte de pocăinţă, acela e străin de curăţie, şi nu e părtaş Duhului Sfânt." Şi încă: "Cine se osteneşte cu nepăsare şi lenevie, deşi s-ar părea că lucrează mult, nu capătă nici un rod, că cei ce păşesc pe o cale lipsită de dureri, cad din pricina trândăviei în griji nefolositoare şi se întunecă". Acelaşi lucru îl spune şi Sf. Simeon Noul Teolog: "Cine nu urmează patimilor lui Hristos prin pocăinţă, lacrimi, smerenie, ascultare şi răbdare, dar mai ales prin sărăcie şi necazuri, defăimare şi batjocură, şi nu ajunge părtaş la moartea Lui cea de batjocură, acela nu poate fi părtaş la Învierea Lui cea duhovnicească de aici şi nu poate primi harul Sf. Duh, căci dumnezeiescul Pavel zice: *"dacă pătimim împreună cu El, apoi ne vom şi preaslăvi împreună cu El. Căci fără de pocăinţă şi fără de lacrimi, după cum am spus, nimic din cele spuse nu poate fi cândva şi nu va fi nici în noi nici în alţii."* Tot el, în alt loc, zice: *"Nimeni nu poate dovedi din dumnezeieştile Scripturi, că ar putea să se curețe de patimi, fără de lacrimi şi fără o umilinţă de totdeauna, şi că cineva ar fi putut ajunge la sfinţenie, sau să primească pe Duhul Sfânt, sau să-L vadă pe Dumnezeu, sau să-L simtă înlăuntru, în inima sa, fără o pocăinţă şi umilinţă de mai înainte, căci numai pe măsura lacrimilor, întristării şi pocăinţii, toate acestea pot aprinde focul cel dumnezeiesc al umilinţii."* Şi din nou zice: *"Păziţi-vă ca să nu-L pierdeţi pe Hristos, voi, şi să nu plecaţi din viaţa aceasta, cu mâinile goale şi atunci veţi plânge şi vă veţi boci."*

Citind aceste cuvinte ale Sf. Părinţi, stareţul Paisie, cu lacrimi, îi îndeamnă pe fraţi să împlinească poruncile lui Hristos şi să-şi câştige o inimă înfrântă şi smerită.

Având o inimă ce se pocăieşte, cel ce se apropie spre lucrarea rugăciunii lui Iisus trebuie să se îngrijească, ca şi viaţa lui să fie potrivită cu această sfântă lucrare şi să nu-i vorbească nimic împotrivă. Aceasta este o a doua condiţie ca rugăciunea lui Iisus să fie făcută drept. Sfântul Macarie cel Mare scrie: "Pe cât de mari şi negrăite sunt bunătăţile făgăduite de Dumnezeu, pe atât de multe se şi cer, osteneli şi nevoinţe, lucrate din nădejde şi cu dragoste. Şi acest lucru e limpede din următoarele: *"De voieşte cineva să-Mi urmeze, să se lepede de sine şi să-şi ia crucea sa şi să-Mi urmeze."* (Matei 16, 24). Şi încă: *"De nu va urî cineva pe tată şi pe mamă, şi pe frate şi pe nevastă, şi pe copii, până şi sufletul său, nu poate fi ucenicul Meu"* (Luc.14, 26). Însă cea mai mare parte dintre oameni sunt atât de nepricepuţi, că doresc să primească împărăţia, să moştenească viaţa cea de veci, să împărăţească veşnic împreună cu Hristos (lucru foarte mare şi mai presus de orice pricepere), însă trăiesc după poftele lor, le urmează lor, mai bine zis, urmează aceluia care seamănă în el astfel de gânduri deşarte şi vădit vătămătoare: (Cuv. Macarie Egipt. *Cuv. IV,* Cap. 22). "Cine se sileşte pe sine din răsputeri, numai şi numai pentru rugăciune, însă nu se osteneşte pentru a-şi câştiga smerenie, dragoste, blândeţe şi întreaga ceată a celorlalte virtuţi, nu le adânceşte în sine în chip silit", scrie acelaşi Sf. Macarie "acela poate să ajungă numai până acolo, că uneori, în urma cererii lor, se atrage de el harul lui Dumnezeu, pentru că Dumnezeu, din bunătatea Sa firească, dăruieşte cu iubire de oameni, celor ce cer, lucrul pe care îl vor ei. Însă, dacă cel ce primeşte nu se deprinde cu celelalte virtuţi pomenite de noi şi nu se obişnuieşte cu ele, apoi, sau ne lipseşte de harul primit, sau înălţându-se, cade în trufie, sau, rămânând pe o treaptă mai de jos, nu mai sporeşte şi nu creşte. Tron şi odihnă, aşa să zicem, pentru Sf. Duh, sunt: smerenie, dragoste, blândeţe şi, treptat-treptat, toate poruncile lui Hristos." (Sf. Macarie cel Mare).

Acelaşi Sf. Macarie scrie: "Dacă ne vom împodobi cu smerită cugetare, cu simplitatea sufletului şi cu bunătate, apoi numai forma rugăciunii nu ne va aduce nici un folos." Şi nu numai despre lucrurile cele bune de dinafară trebuie să se îngrijească un lucrător al rugăciunii lui Iisus, ci şi pentru ca să ajungă la curăţia dinlăuntrul inimii. "Cum poate să zică cineva despre sine: fiindcă postesc, petrec în pustiu, îmi împart avutul, apoi sunt sfânt? Însă oare poate fi sfânt acela care nu şi-a curăţit pe omul său cel dinlăuntru? Şi nu numai prin oprirea de la rău se ajunge la curăţie, ci curăţia cea adevărată se stinge numai prin nimicirea răului din conştiinţa sa. Deci intră, oricine ai fi tu, la sufletul tău, care e un captiv de război şi un rob al păcatului, şi cercetează-ţi până în străfund, gândurile tale şi adâncimea cugetelor tale o urmăreşte, Şi vei vedea pe balaurul ce se târăşte şi se cuibăreşte în sânurile sufletului tău, care te-a omorât pe tine, prin otrăvirea unor părţi din sufletul tău. Căci inima este o beznă nemăsurată: dacă tu îl vei omorî pe acest balaur, apoi atunci să te lauzi, înaintea lui Dumnezeu, cu curăţia ta. Iar de nu, apoi smereşte-te ca un neputincios şi păcătos, rugându-te lui Dumnezeu pentru cele ascunse ale tale." (Cuv. Macarie cel Mare, *Cuv.1* Cap.1).

"Mai înainte de celelalte virtuţi, simplitatea atât de inimă cât şi în vorbe, dragostea unuia faţă de altul, şi bucuria şi smerenia, să fie, neapărat, pusă drept o temelie în Frăţime, ca să nu zădărnicim osteneala noastră înălţându-ne unul în faţa altuia şi cârtind unul asupra altuia." (Cuv. Macarie cel Mare).

Cel ce doreşte să se apropie de Domnul şi să se învrednicească de viaţa cea de veci, şi să ajungă casă lui Dumnezeu şi vrednic de Duhul Sfânt, ca să facă, fără de prihană şi curat, rodurile după

poruncile Domnului, trebuie să înceapă astfel. Întâi, să creadă, cu tărie, în Domnul, şi să se lase în seama cuvintelor din poruncile Lui, şi în toate să se lepede de lume, ca mintea să nu se lege de vreunul din lucrurile cele văzute, şi pururea să petreacă, fără de şovăială, în rugăciuni şi să nu deznădăjduiască în aşteptare, că Domnul va căuta spre el şi îi va ajuta oricând. Pe urmă, mereu să se îndemne pe sine spre orice lucru bun şi spre toate poruncile Domnului, deşi păcatul, ce petrece în inimă, n-ar dori acest lucru. Adică să te sileşti spre smerenie, în fața tuturor oamenilor, să te socoți mai rău şi mai mic decât toți, fără a-ți căuta cinste sau laudă, sau slavă, după cum cere, acest lucru Evanghelia, ci pururea să ai înaintea ochilor numai pe Domnul şi poruncile Lui şi să te sileşti să-I placi numai Lui. La fel să te sileşti spre blândețe; deşi inima s-ar împotrivi acestui lucru. De asemenea să fii milostiv, binevoitor, compătimitor, bun, silindu-te spre acestea pe cât e cu putință. Şi să ai mereu înaintea ochilor tăi şi smerenia şi viața şi purtarea Domnului, ținându-le pururea minte, fără uitare, ca pe o icoană şi o pildă pentru tine. Şi din răsputeri să te sileşti să petreci necurmat în rugăciune, mereu crezând şi cerând ca Domnul să vină şi să facă locaş în el şi să-l povățuiască şi să-l întărească întru toate poruncile Sale, şi cu sufletul lui să ajungă casă pentru Iisus Hristos. Şi astfel lucrând acum toate din silă şi împotriva voii inimii, el se va obişnui pe urmă cu orice lucru bun, cu pomenirea de totdeuna a Domnului, cu aşteptarea de totdeauna a marelui său Har şi a dragostei. Şi atunci Dumnezeu, văzând o astfel de osteneală a lui şi o silire spre bine, îi va da lui adevărata rugăciune a lui Hristos, îi va da un adânc de îndurerare, o adevărată iubire de oameni, şi ca să zicem mai simplu, îi va da lui toate roadele duhovniceşti. (Cuv. Macarie cel Mare, *Cuv. 1,* Cap.13).

Noi am arătat calitățile pe care trebuie să le întărească în sine un lucrător al rugăciunii lui Iisus, însă trebuie să mai arătăm şi lucrurile cu care el trebuie să se lupte înlăuntrul său; acestea sunt: răspândirea luării aminte, greutatea cu care se adună în cuvintele rugăciunii, rătăcirea gândurilor, precum şi cugetele străine ce pătrund mereu în cap. Toate acestea la cei începători se înving nu prin puterile proprii, ci prin smerita scăpare sub acoperământul lui Dumnezeu, prin lucrarea rugăciunii lui Iisus. Pe măsură ce această rugăciune se întăreşte tot mai mult şi mai mult în inimă, şi cu cât simțământul de "stare" înaintea lui Dumnezeu devine tot mai viu şi mai adânc, cu atât rugăciunea ajunge mai curată şi mai slobodă de răspândire şi cugete.

La Ep. Ignatie Branceaninov găsim, următoarea lămurire despre împărțirea cugetelor după originea lor: "Cel ce a păşit cu mintea la nevoința rugăciunii, trebuie să se lepede mereu şi mereu se va lepăda atât de toate cugetele şi simțirile firii căzute, precum şi de toate cugetele şi simțirile aduse de duhurile cele căzute, oricât de frumoase la chip ar fi şi unele şi altele din cugete şi simțiri; el trebuie să meargă mereu pe acea cale strâmtă a rugăciunii, ce se face cu cea mai mare luare aminte, fără să se abată la stânga sau la dreapta. Abaterea spre stânga eu o numesc părăsirea rugăciunii de către minte, ca să stea de vorbă cu cugetele cele deşarte şi păcătoase; iar abaterea spre dreapta, eu numesc părăsirea rugăciunii de către minte ca să stea de vorbă cu cugetele care par bune. Patru feluri de cugete şi simțiri lucrează asupra celui ce se roagă; unele răsar din harul lui Dumnezeu, sădit în fiecare creştin ortodox, prin Sf. Botez, altele ne sunt propuse de Îngerul-Păzitor, altele se ivesc din firea cea căzută, în sfârşit, altele sunt aduse de duhurile cele căzute. Cugetele celor două feluri dintâi; mai drept, amintirile şi simțirile sporesc rugăciunea, o înviorează, întăresc luarea aminte şi

simțământul de pocăință, aduc umilința, plânsul din inimă, lacrimile, dezvăluiesc înaintea privirilor celui ce se roagă, cât e de mare păcătoşenia lui şi adâncimea căderii omului, îi aduc aminte de moarte, de care nu poate scăpa nimeni, ca ceasul ei, care nu ne este cunoscut, de nefățarnica şi înfricoşata judecată a lui Dumnezeu, de munca cea veşnică, care e aşa de cumplită încât întrece orice pricepere omenească. În cugetele şi simțirile firii căzute, binele e amestecat cu răul, iar în cele drăceşti răul adesea e acoperit prin bine, lucrând uneori şi ca rău descoperit. Cugetele şi simțirile celor două feluri de pe urmă lucrează împreună din pricina legăturii şi părtăşiei duhurilor căzute cu firea omenească cea căzută, şi cel dintâi rod al lucrării lor e îngâmfarea, iar în rugăciune, răspândirea. Dracii, aducând înțelesuri care par duhovniceşti şi înalte, ne abat, prin ele, de la rugăciune, stârnesc o bucurie plină de slavă deşartă, o îndulcire, o mulțumire de sine, pentru că a-i fi descoperit cea mai tainică învățătură creştină. După teologia şi filozofia drăcească pătrund în suflet cugete şi năluciri deşarte şi înfricoşate, care răpesc, nimicesc rugăciunea, destramă buna aşezare a sufletului. După roade se cunosc şi simțirile care par numai bune." (*Opere,* vol.1, pag. 211).

Mă veți întreba - dacă se observă în această perioadă de la început vreun fel de roade ale acestei lucrări? Fără îndoială că se observă, dacă cineva îndeplineşte cu stăruință condițiile de mai sus, adică dacă se roagă cu luare aminte, cu evlavie şi cu un simțământ de pocăință.

Ep. Teofan socoteşte drept cel mai însemnat rod al lucrării de rugăciune - nu dulceața, ci frica de Dumnezeu şi zdrobirea (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus,* 226).

Episcopul Ignatie astfel vorbeşte despre roadele rugăciunii: "Cele dintâi roade ale rugăciunii le căpătăm aflând noi luarea aminte şi smerenia. Aceste roade se arată înaintea celorlalte, în orice rugăciune săvârşită aşa cum se cuvine, dar mai ales din rugăciunea lui Iisus, a cărui lucrare stă mai presus decât cântarea de psalmi şi decât celelalte rugăciuni grăite. Din luare aminte se naşte umilința; iar din umilință se adânceşte luarea aminte. Ele se împuternicesc născându-se una pe alta; ele aduc rugăciunii o adâncime, dând, cu încetul, viață inimii, ele îi aduc curățenie, înlăturând răspândirea şi visarea. Ca şi adevărata rugăciune, luarea aminte şi umilința sunt daruri ale lui Dumnezeu (*Sbornicul despre rugăciunea Iui Iisus,* Q 74).

Acelaşi lucru îI spune şi Episcopul Teofan: "Roadele rugăciunii sunt concentrarea atenției în inimă şi căldura. Aceasta este o lucrare firească. Oricine poate ajunge aici. Şi oricine poate face această rugăciune, nu numai monahul ci şi mireanul." (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus,* Q 77).

La Ep. Ignatie citim, mai departe, următoarele cuvinte despre roadele rugăciunii, atunci când rămânem statornici în ea: "Să ne rugăm neîncetat, cu răbdare, insistent. Dumnezeu, la vremea sa, va da rugăciunea harică curată acelui care se roagă fără lenevire şi neîncetat cu rugăciunea sa păcătoasă, care nu părăseşte, din pricina puținătății de duh, nevoința rugăciunii, atunci când rugăciunea nu i se dăruieşte un timp mai îndelungat. O pildă de reuşita rugăciunii insistente a lui Iisus o vedem în Evanghelie. Când Domnul, urmat de ucenici şi de o mulțime de popor, ieşea din Ierihon, atunci orbul Bartimeu, care şedea lângă cale şi cerşea milostenie, aflând că Domnul trece alături, a început să strige: *Iisuse, Fiul lui David, miluieşte-mă!* Îl opreau să strige, însă el mai vârtos striga. Urmarea acestui strigăt neîncetat a fost vindecarea orbului de către Domnul. Aşa să strigăm şi noi cu toate cugetele şi simțirile păcătoase ce se ridică din firea noastră cea căzută şi sunt aduse şi de diavol, ca să ne împiedice strigătul nostru de rugăciune - şi fără de îndoială vom căpăta milă."

"Din rugăciunea cea neîncetată, nevoitorul ajunge la sărăcia cea duhovnicească: învățând să ceară necontenit ajutorul lui Dumnezeu, pe nesimțite îşi nimiceşte încrederea în sine; încât, dacă face ceva bun, nu vrednicia lui va vedea el, în această faptă, ci mila lui Dumnezeu, pe care neîncetat i-o cere Celui Prea Înalt. Rugăciunea cea necurmată duce pe om la dobândirea credinței, pentru că el neconteni se roagă, începe să simtă neîncetat prezența lui Dumnezeu. Simțirea aceasta poate creşte încet-încet şi în aşa măsură se poate întări, încât ochiul minții să poată vedea mai limpede pe Dumnezeu, în Pronia Lui, decât cum vede ochiul simțit lucrurile materiale ale lumii; iar inima poate ajunge să simtă prezența lui Dumnezeu. Cel ce Îl vede în chipul acesta pe Dumnezeu şi Îi simte prezența, nu poate să nu creadă în El, cu o credință vie, care se adevereşte prin fapte. Rugăciunea neîncetată nimiceşte viclenia prin nădejdea în Dumnezeu, călăuzeşte duhul către sfânta simplitate dezobişnuind mintea de gândurile cele cu multe şi felurite chipuri, de încolțirea acelor începuturi de gând, cu privință la noi înşine şi la aproapele, păstrându-ne pururea mintea la sărăcie şi smerenia înțelesurilor ce alcătuiesc dumnezeiasca învățătură. Cel ce se roagă neîncetat, se dezvață treptat de deprinderea de a visa şi de a se împrăştia cu mintea; el se leapădă de grija de cele multe şi deşarte, cu atât mai mult cu cât învățătura cea sfântă şi smerită i se va adânci în suflet şi se va înrădăcina într-însul. În sfârşit, el poate ajunge către starea de pruncie, cea poruncită de cuvântul Evangheliei, sau să se facă nebun întru Hristos, adică să arunce înțelepciunea lumii, cea cu nume mincinos, primind de la Dumnezeu o înțelepciune duhovnicească mai presus de fire. Prin rugăciunea neîncetată, se spulberă duhul iscodirii, al fricii, al neîncrederii. Toți oamenii încep să pară mai buni; iar dintr-un asemenea zălog, pe care ți l-ai pus în inimă, față de oameni, se naşte dragostea pentru ei. Cel ce se roagă neîncetat întru Domnul, Îl cunoaşte pe Domnul ca pe Domnul, dobândeşte frica Lui Dumnezeu, cu frică şi curățenie intră întru curata dragoste dumnezeiască. Iubirea lui Dumnezeu îşi umple astfel biserica cu darurile Duhului." (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus,* Q 38).

"Rodul rugăciunii e o privire din ce în ce mai largă la greşelile sale şi la păcătoşenia sa, din care pricină sporeşte umilința şi se preface în plâns. Plâns e numită o umilință prea îmbelşugată, însoțită de îndurerarea unei inimi zdrobite şi smerite, care izvorăşte din adâncul inimii şi cuprinde sufletul. Pe urmă vin simțirile prezenței lui Dumnezeu, amintirea vie a morții, frica de judecată şi de osândă. Toate aceste roade ale rugăciunii sunt însoțite de plâns şi, la vremea sa, sunt umbrite de o simțire sfântă, duhovnicească a fricii de Dumnezeu. Frica de Dumnezeu e o simțire cu totul nouă. Din îndemnurile acestei lucrări minunate încep să se topească patimile, mintea şi inima încep să fie atrase către o îndeletnicire neîncetată cu rugăciunea. După o sporire oarecare, vine simțirea liniştii, smereniei şi dragostei față de Dumnezeu şi aproapele, fără osebirea celor buni de cei răi, răbdarea necazurilor, ca unor îngăduiri şi lecuiri din partea lui Dumnezeu, de care are neapărat nevoie păcătoşenia noastră. Dragostea de Dumnezeu şi aproapele, care vine treptat din frica de Dumnezeu, e pe deplin duhovnicească, nelămurit de sfântă, subțire, smerită, se osebeşte cu o osebire nesfârşită de dragostea omenească cea din starea ei obişnuită; nu poate fi asemănată cu nici un fel de dragoste, care se mişcă în firea cea căzută, oricât de dreaptă şi sfântă ar fi această dragoste firească. E îngăduită legea firii, care lucrează în timp; însă legea cea veşnică, legea cea duhovnicească e cu atât mai presus de ea, cu cât Sfântul Duh e mai presus de duhul omului. Despre roadele de mai departe şi despre urmările rugăciunii celei cu numele cel Prea Sfânt al Domnului Iisus, mă opresc de a mai

vorbi, încheie Ep. Ignatie cuvintele sale: "fericita încercare să mă învețe şi pe mine şi pe alții aceste lucruri." (*Opere,* pag. 290 - 291).
Astfel sunt roadele rugăciunii lui Iisus, ce se dăruiesc de Dumnezeu şi se câştigă treptat de lucrătorii ei stăruitori, după mărturisirea încercaților ei povățuitori.
Cu acestea vom încheia convorbirea noastră cea dintâi despre rugăciunea lui Iisus, şi data viitoare vom continua convorbirea noastră atât despre rugăciunea lucrătoare, ostenitoare, cât şi despre rugăciunea lui Iisus, de sine mişcătoare şi despre acele greutăți şi greşeli care se întâmplă în timpul acestei lucrări cu mintea (sau a minții).

DIALOGUL II (Convorbirea a doua)

Continuarea convorbirii despre rugăciunea lui Iisus cea lucrătoare; despre mijoacele prin care se învață această rugăciune, despre greutățile, nedumeririle şi greşelile ce se ivesc în timpul acestei rugăciuni şi despre rugăciunea harică, de sine mişcătoare

Monahul. Cu binecuvântare, să continuăm convorbirea noastră.
Preotul. Iertați-mă, părinte, dar eu vreau să amintesc făgăduința Dv. de a-mi lămuri deosebirea între treptele rugăciunii lui Iisus, potrivit cu vârsta cea duhovnicească şi cu sporirea celor ce lucrează această rugăciune.
Monahul. Dv. vă interesați de această latură a problemei numai dintr-o dorință de a şti teoretic acest lucru sau pentru că, prin încercare, ați cunoscut cei dintâi paşi ai acestei lucrări de rugăciune şi căutați îndrumări pentru mai departe? Dacă chestiunea aceasta vă interesează numai din punct de vedere teoretic, apoi răspunsul la această întrebare, fiind doar un câştig al minții şi memoriei Dv. nu vă va aduce cine ştie ce folos.
Eu îmi amintesc un caz, când un ucenic se plângea stareţului său, că, după ce a citit cartea Sf. Ioan Scărarul, în mintea lui n-a rămas nimic. Stareţul i-a răspuns: "Această carte o poţi ține în minte numai lucrând-o. Îmi vine în minte şi alt caz petrecut cu cuviosul Pavel cel Preaprost, care l-a rugat pe Sf. Antonie să-l învețe *Psaltirea*. Şi când Antonie a rostit cele dintâi cuvinte: *"Fericit bărbătul, care n-a umblat în sfatul necredincioşilor",* apoi cuviosul Pavel l-a oprit şi a zis: "Aşteaptă, celelalte mi le vei spune când voi învăța să le împlinesc pe cele spuse de tine."
Din aceste pilde, Dv. vedeți că ştiința vieții celei duhovniceşti se învață nu printr-o însuşire teoretică cu mintea, ci prin încercarea practică a vieții.
Preotul. Vă mulțumesc, părinte, pentru această lămurire, însă eu totuşi aş dori să ştiu cât mai multe despre rugăciunea lui Iisus, chiar înainte de a începe s-o lucrez practic, ca să-mi pot vedea cât mai limpede vârsta mea cea duhovnicească şi locul unde stau duhovniceşte, precum şi întreaga cale a rugăciunii ce-mi stă înainte, şi astfel să păşesc pe această cale mai conştient, mai liniştit şi mai sigur.

Monahul. Ei bine, fie cum ziceți Dv. Vă amintiți că data trecută am vorbit despre ceea ce se numeşte rugăciunea lui Iisus, ce însemnătate are în viața noastră duhovnicească îndeletnicirea cu această rugăciune, ce condiții sunt trebuincioase pentru lucrarea ei binefăcătoare, şi ce fel de roadă aduce ea în sufletul nostru. Convorbirea de acum va completa, în parte, cele ce n-au fost spuse data trecută, iar, în parte, vom continua să adăugăm şi alte lucruri noi; anume vom vorbi, cum trebuie să ne deprindem cu rugăciunea lui Iisus şi ce, fel de greutăți, nedumeriri şi greşeli ni se pot întâmpla, şi numai după aceea vom vorbi despre rugăciunea harică.

După cum s-a spus deja data trecută, în lucrarea rugăciunii lui Iisus, e foarte important să se țină seama de păstrarea unei ordini şi continuități. Orice grăbire, nerăbdare, sărituri înainte, dorințe de a ajunge la rezultatele cele de pe urmă ale rugăciunii, fără a trece cale premergătoare înceată şi dureroasă, nu numai că nu se împacă cu simțământul de evlavie, în ce priveşte rugăciunea, ci încă îl sortesc pe lucrător la o deplină nereuşită şi nerodire a ostenelilor lui, ba încă şi mai mult, ajung o pricină de înşelare de sine şi amăgire, care duc şi până la vătămarea minții. Să ferească Domnul pe lucrătorul rugăciunii lui Iisus de această cale falsă şi pierzătoare! De aceea, povățuitorii acestei lucrări şi cer de la ucenicii lor să nu se smucească de capul lor înainte, ci cu luare aminte, ce-i cu putință, cu evlavie, cu un simțământ de pocăință şi cu osteneală necurmată, să îndeplinească lucrarea de la început a rugăciunii, aşteptând cu răbdare până când însuşi Domnul, când va găsi că e nevoie, să-i ridice pe ei pe treapta următoare. Aceasta este singura rânduială dreaptă a unei sporiri în rugăciune. E cu putință să te apropii de această lucrare mult mai simplu şi mai sincer, fără a te încorda şi fără a te sili să storci din tine cutare sau cutare simțăminte, lăsând toate acestea în voia lui Dumnezeu. Să nu te gândeşti deloc că începi un lucru oarecare mare, deosebit, prin care să te deosebeşti de ceilalți oameni. Numai un singur lucru trebuie - să te socoteşti în fața lui Dumnezeu un păcătos, care caută mântuirea şi orânduirea sufletului şi vieții sale, prin lucrarea sfintei rugăciuni a lui Iisus. Trebuie să ai în inima ta o credință sinceră, mică măcar cât un grăunte de muştar, că Domnul nostru Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu şi adevăratul Dumnezeu - este într-adevăr Mântuitorul nostru, Izbăvitorul nostru, al lumii, Cel făgăduit, care sigur poate să facă viu şi sufletul meu şi să aprindă în el o viață adevărată, curată şi sfântă. Fără o astfel de credință, chiar rugăciunea e cu neputință. Ea ajunge o vorbă goală, deşartă şi fără de rod. Pe măsură ce lucrăm rugăciunea lui Iisus, credința noastră cea slabă se va întări şi se va înflăcăra şi, în sfârşit, va ocupa în inima noastră cel dintâi şi cel mai de seamă loc. Mai departe trebuie să ne silim să împlinim tot ce ne-a poruncit Domnul Iisus Hristos în sfânta Sa Evanghelie, ca să facem, prin fapte să ne dovedim credința, să avem dragoste nefățarnică către aproapele, să ne socotim mai răi decât toată făptura şi printr-o inimă îndurerată şi zdrobită să ne simțim păcatele noastre. De la lucrarea rugăciunii lui Iisus, luarea aminte se va aduna, gândurile nu se vor mai împrăştia, gândurile cele deşarte şi necurate îşi vor pierde din obrăznicia lor.

În ordinea continuității, vom începe această convorbire prin a expune acele sfaturi practice, pe care le dă Ep. Teofan, tuturor celor ce doresc să deprindă o rugăciune dreaptă. De la început, el vorbeşte despre rugăciune în general, iar pe urmă despre rugăciunea lui Iisus, aparte. *Sfaturile lui sunt cuprinse în următoarele, pentru rugăciune în general:*

1. Alege-ți pravila de rugăciune - cea de dimineața, cea de zi şi cea de seara.

2. Pravila să fie mică de la început, ca să nu-l îndepărteze pe omul ce nu-i obişnuit cu această lucrare şi cu osteneala duhului.
3. Trebuie făcută totdeauna cu frică (cu evlavie), cu siguranţă (stăruinţă) şi cu luare aminte.
4. Se cere să stai în picioare, să faci mătănii, să îngenunchiezi, să faci semnul crucii, iar uneori să cânţi.
5. Cu cât mai des te aşezi la această rugăciune cu atât e mai bine ... nu mult, ci cât mai des.
6. Ce fel de rugăciuni să citeşti, e arătat în cartea de rugăciuni. Dar e bine să o deprinzi pe una, ca începând-o pe ea, de îndată să se aprindă duhul.
7. Pravila de rugăciune e simplă: stând la rugăciune, rosteşte-o cu frică şi cu cutremur (cu evlavie) ca la urechile lui Dumnezeu, însoţind-o de semnul crucii, închinăciuni, cădere cu faţa la pământ, potrivit cu mişcările duhului.
8. Pravila luată trebuie îndeplinită nepărat totdeauna, însă acest lucru nu te împiedică ca să mai adaugi, dacă te îndeamnă inima.
9. Citirea şi cântarea în auz sau pe şoptite, sau în tăcere, e la fel, căci Domnul este aproape. Însă, uneori e mai bine să faci toată rugăciunea într-un fel, iar alteori altfel.
10. Cu tărie să ţii minte ţinta rugăciunii (scopul), celei de pe urmă. Acea rugăciune e bună care se termină cu căderea plină de simţire înaintea lui Dumnezeu: "cu judecăţile pe care le şti, mântuieşte-mă".
11. *Sunt trepte ale rugăciunii:* cea dintâi treaptă e *rugăciunea trupească,* cu mai mult citit, cu stare în picioare, cu mătănii. Luarea aminte fuge, inima nu simte, plăcere nu e; aici e răbdare şi osteneală. Cu toate acestea însă hotărăşte-te şi la rugăciune. Aceasta e rugăciunea lucrătoare. A doua treaptă e *rugăciunea cu luarea aminte;* mintea se adună la ora de rugăciune şi poate s-o rostească toată în mod conştient fără risipire. Luarea aminte se uneşte cu cuvântul cel scris şi-l rosteşte ca pe al său. A treia treaptă e *rugăciunea simţită;* de la luare aminte se încălzeşte inima şi ce e acolo în gând aici ajunge simţire. Acolo cuvântul e zdrobitor, iar aici e zdrobirea. Cine a ajuns la simţire, acela se roagă fără cuvinte, căci Dumnezeu este un Dumnezeu al inimii. De aceea acest lucru este şi culmea creşterii în rugăciune - aşezându-te la rugăciune să treci de la simţire la simţire.
12. Dar oricât de desăvârşit s-ar socoti pe sine, în rugăciune, pravila de rugăciune nu trebuie părăsită niciodată, ci trebuie făcută, după cum s-a arătat mai sus, şi totdeauna trebuie început de la *rugăciunea lucrătoare.* Cu aceasta trebuie unită şi cea a *minţii,* iar după ele va veni şi cea a *inimii.* Fără cea dintâi (lucrătoare) pierde şi aceasta de pe urmă, şi omul va socoti că se roagă, iar de fapt acest lucru nu se va petrece.
13. Când simţământul de rugăciune va ajunge să fie necurmat, atunci începe *rugăciunea cea din duh,* care e un dar al Duhului lui Dumnezeu, Care se roagă pentru noi - ultima treaptă de rugăciune ce poate fi atinsă. Însă este, se zice, o rugăciune ce nu poate fi atinsă cu mintea, sau care depăşeşte hotarele conştiinţei (aşa la Sf. Isaac Sirul), (Ep. Teofan, *Calea către mântuire,* pag. 240 - 241).
Aceasta este ordinea lucrării de rugăciune în general. Multe din îndrumările date de Ep. Teofan pentru rugăciunea cea de obşte, de dimineaţa ori seara, se potrivesc şi pentru rugăciunea lui Iisus, după cum lesne poate vedea fiecare. Însă cele spuse aici, Ep. Teofan le completează şi cu alte sfaturi, care sunt potrivite numai pentru rugăciunea lui Iisus.

"Deprinderea rugăciunii lui Iisus, scrie el, pe dinafară e ca să ajungi ca ea, de la sine, să se mişte neîncetat pe buze, iar, pe dinlăuntru, să se adune mintea în inimă şi să stai neîncetat în fața Domnului, unind cu aceasta o căldură a inimii, care poate fi de diferite trepte, şi părăsind toate celelalte cugete, dar mai ales să cazi cu zdrobire şi smerenie înaintea Domnului Mântuitor. Începutul acestei deprinderi se pune printr-o rostire, cât e cu putință mai deasă, a acestei rugăciuni în inimă. Rostirea deasă adună mintea la un loc, ca să stea înaintea Domnului. Statornicirea acestei rânduieli înlăuntru e însoțită de încălzirea inimii şi de alungarea cugetelor, chiar celor mai simple, nu numai celor pătimaşe. Când în inimă va începe să licărească focul alipirii noastre de Dumnezeu, atunci odată cu el se va statornici înlăuntru o aşezare paşnică a inimii, cu o cădere zdrobită şi smerită a minții înaintea Domnului. Până aici ajunge osteneala noastră proprie, cu ajutorul harului lui Dumnezeu. Iar cele ce se vor petrece în rugăciune, mai presus de acestea, acelea vor fi numai un dar al harului. La Sf. Părinți se pomenesc acestea numai pentru ca cineva, ajungând la limita arătată, să nu socoată, că mai mult n-are ce dori şi să nu-şi închipuie că e la culmea desăvârşirii celei de rugăciune, sau celei duhovniceşti. Deci, iată lucrul tău cel dintâi - să rosteşti des, cât se poate mai des, rugăciunea lui Iisus, până când te vei deprinde s-o spui neîncetat. Fă acest lucru astfel:

1. Hotărăşte-ți, în pravila ta de rugăciune, o parte şi pentru rugăciunea lui Iisus. Fă această rugăciune de câteva ori la începutul pravilei de rugăciune, şi de câteva ori la sfârşitul ei. Dacă ai râvnă şi după fiecare rugăciune din pravila ta, fă la fel.

2. Numărul, de câte ori se rosteşte rugăciunea aceasta, de fiecare dată, hotărăşte-ți-l singur, sau în urma sfatului părintelui tău duhovnicesc. Numai să nu-ți rânduieşti multe de la început; pe urmă însă, după ce te obişnuieşti cu această rugăciune, mai adaugă câte puțin.

Dacă vreodată îți vine dorința să mai rosteşti odată numărul hotărât, apoi nu te lepăda fără însă a-ți face pravilă din aceasta, ci numai pentru data aceasta. Şi ori de câte ori ți-ar cere inima acest lucru, nu te lepăda.

3. Nu te grăbi să rosteşti o rugăciune după alta, ci rosteşte-le cu aceeaşi măsură de durată, însă să nu te îngrijeşti numai de cuvinte, ci mai ales ca mintea să fie în inimă şi să stea în fața Domnului, ca şi cum ar fi de față, cu o conştiință deplină a măreției, harului şi dreptății Lui.

4. Dacă eşti slobod, apoi între o rugăciune şi alta, rânduieşte-ți să te opreşti ca şi cum, de obicei, te aşezi la rugăciune, şi înalță către Domnul această rugăciune de câteva ori. Iar de nu eşti slobod, apoi intercalează această rugăciune printre faptele şi chiar vorbele tale.

5. Făcând această rugăciune în timpul pravilei, sau în afară de ea, aşază-te când o faci în poziție de rugăciune; când o rosteşti, de fiecare dată, fă o închinăciune - de zece ori până la brâu, iar după aceasta, odată o metanie până la pământ - şi aşa până vei isprăvi. Desigur, că tu ai auzit sau ai citit, că Părinții, în pravilele lor de rugăciune, rânduiesc multe metanii. Unul din ei a zis: nu e împlinită rugăciunea, dacă cineva nu-şi va osteni trupul său prin mătănii. Dacă tu vei hotărî să urmezi, după puterea ta, acest lucru, apoi, în curând, vei vedea rodul ostenelilor tale de a deprinde rugăciunea lui Iisus.

6. Despre îndrumările, învățăturile şi prevenirile de mai departe, în ce priveşte rugăciunea lui Iisus, citeşte în *Filocalie* - pe Simeon Noul Teolog, Grigorie Sinaitul, Nichifor monahul, Ignatie şi Calist precum şi învățăturile tuturor celorlalți Părinți despre rugăciunea lăuntrică ce se potrivesc şi pentru

rugăciunea lui Iisus. Bagă de seamă: în învățăturile Sf. Părinți de mai sus, tu vei găsi povețe, cum să șezi, cum să ții capul şi cum să lucrezi cu răsuflarea. Aceste mijloace, după cum au spus Calist şi Ignatie, nu sunt neapărat trebuincioase, ci sunt numai nişte acomodări de dinafară, care însă nu sunt potrivite pentru toți. Pentru tine e deajuns să fi cu luare aminte în inimă, în fața Domnului, şi să-ți înalți această scurtă rugăciune cu evlavie şi smerenie, cu mătănii când îți faci pravila, şi cu închinăciuni de gând, când faci acest lucru printre îndeletniciri.
7. Bagă de seamă însă: să fii cu luare aminte în inimă, sau în piept, cum zic unii părinți - anume ceva mai sus de sânul stâng - şi acolo să rosteşti rugăciunea lui Iisus. Când începe să te doară inima de încordare, atunci fă cum ne sfătuieşte Nichifor Monahul: aşază-te cu luare aminte şi cuvântul de rugăciune acolo unde de obicei vorbim cu noi înşine, sub gâtlej, în susul pieptului. După aceea, iarăşi te vei coborî deasupra sânului stâng. Nu nesocoti această observație, oricât de simplă şi de puțin duhovnicească ți s-ar părea.
8. La Sf. Părinți vei găsi multe avertizări. La toate le-au dat prilejuri încercările unei lucrări greşite. Ca să scapi de aceste greşeli, să ai drept sfătuitor pe părintele tău cel duhovnicesc, sau să stai de vorbă cu un frate de acelaşi gând cu tine şi încredințează-le lor toate cele ce ți se întâmplă în timpul ostenelii tale. Iar tu, totdeauna lucrează cu cea mai mare simplitate, cu cea mai mare smerenie şi sporul să nu ți-l atribui ție. Să ştii că sporul adevărat se petrece înlăuntru, pe nesimțite, fără să iasă la iveală, cum se petrece şi cu creşterea trupului. De aceea, când vei auzi înlăuntrul tău, A, iat-o! Să şti că acesta este glasul vrăjmaşului care îşi închipuie ceva aparent în locul celor adevărate. Aici e începutul înşelării de sine. Înăbuşă de îndată acest glas; altfel, el ca o trâmbiță va răsuna întru tine, hrănind părerea ta de sine.
9. Nu-ți hotărî un timp care ți-ar trebui pentru a spori în rugăciune. Hotărăşte-te numai să te osteneşti şi să te osteneşti. Vor trece luni şi ani până când se vor arăta slabele roade ale reuşitei. Unul dintre Părinții din Athos spunea despre sine, că au trebuit doi ani până când i s-a încălzit inima, iar la altul oarecare, acest lucru a venit peste opt luni. La fiecare, acest lucru se petrece pe măsura puterilor şi râvnei lui față de acest lucru." (Ep. Teofan, *Războiul nevăzut,* pag. 207 - 212).
Astfel sunt mijloacele cele de dinfară a deprinderii rugăciunii lui Iisus. Odată cu aceasta, Ep. Teofan arată şi rânduiala cea dinlăuntru a rugăciunii. El zice: rugăciunea este o lucrare lăuntrică. Cel mai de seamă lucru, de care trebuie să te îndeletniceşti, este pomenirea lui Dumnezeu sau umblarea în prezența Iui Dumnezeu. Stăruiți-vă să vă câştigați deprinderea de a vă da seama şi de a simți că sunteți mereu sub privirea ochiului lui Dumnezeu, care pătrunde întregul adânc al inimii voastre şi care vede toate mişcările voastre cele dinlăuntru." "Rădăcina unei bune aşezări lăuntrice este frica de Dumnezeu. Ea trebuie să nu ne părăsească niciodată. Ea va ține totul încordat şi nu va lăsa nici mădularele, nici gândurile să slăbească, zidind o inimă veghetoare şi un gând treaz. Însă trebuie de ținut minte şi de simțit totdeauna că propăşirea din viața cea duhovnicească şi din toate manifestările ei este un rod al harului lui Dumnezeu. Viața cea duhovnicească toată e de la Duhul cel Prea Sfânt al lui Dumnezeu". "Căutați şi veți afla," a făgăduit Domnul. Ce trebuie să căutăm? O comuniune vie şi simțită (pipăibilă) cu Domnul. Acest lucru îl dă harul lui Dumnezeu, însă trebuie şi noi să ne ostenim pentru acest lucru. Încotro ne îndreptăm ostenelile? Într-acolo ca să pomenim pururea pe Domnul, ca şi cum ar fi aproape, ba chiar în inima noastră. Aşază-te deci cu luare aminte

în inimă în faţa Domnului şi zi: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă, pe mine păcătosul. Întreaga lucrare în aceasta se cuprinde, şi în fond mai mult nu se cere nimic.". (*Din scrisorile Ep. Teofan către un monah*).

Când facem rugăciunea lui Iisus, o însemnătate deosebită are întrebarea unde trebuie să fie adunate, în timpul rugăciunii mintea şi luarea aminte a celui ce se roagă. După cuvintele tuturor povăţuitorilor rugăciunii lui Iisus, luarea aminte a minţii trebuie să fie adunată nu în cap, ci în inimă. Ep. Teofan scrie: până când nu se va aşeza sufletul cu mintea sa în inimă, până atunci nu se vede şi de nimic nu-şi dă seama cum trebuie (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus,* Q 140).

Trebuie să ne coborâm din cap în inimă. Acum gândirea dumitale despre Dumnezeu este în cap. Iar însuşi Dumnezeu parcă s-ar afla pe dinafară, şi reiese că aceasta este o lucrare dinafară. Atâta vreme cât vor rămânea în cap gândurile nu se vor aşeza în linişte, ci se vor frământa mereu, ca fulgii de zăpadă iarna, sau ca roiurile de gâze vara (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus,* Q 168).

"Mi-ai scris că din pricina atenţiei te doare chiar capul. Da, dacă lucrezi numai cu capul, aşa se întâmplă, dar când te vei coborî în inimă, nu va mai fi nici o osteneală; capul se va deşerta şi gândurile se vor sfârşi. Ele toate sunt în cap, aleargă unele după altele şi este cu neputinţă să le stăpâneşti. Dar dacă vei afla inima şi vei şti să stai în ea, atunci, de fiecare dată, când vor începe să te tulbure gândurile, e deajuns numai să cobori în inimă, şi gândurile se vor împrăştia în toate părţile. Acesta va fi un mic ungher plin de tihnă, un liman fără de primejdii. Nu lenevi să cobori. În inimă se află viaţa; acolo, prin urmare, trebuie să vieţuim. Să nu socoteşti că lucrul acesta este al celor desăvârşiţi. Nu. Acesta este un lucru al tuturor celor ce încep să-L caute pe Dumnezeu" (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus,* Q 169).

Cum trebuie înţeleasă expresia "să-ţi concentrezi mintea în inimă?" Mintea este acolo unde este atenţia. Ca s-o concentrezi în inimă, înseamnă să-ţi statorniceşti atenţia în inimă şi să-L vezi, în chip gândit, pe nevăzutul Dumnezeu, care este de faţă înaintea ta, adresându-te Lui cu evlavie, cu mulţumire şi cu cerere, băgând de seamă, totodată ca nimic din cele străine să nu intre în inimă. Aici e toată taina vieţii duhovniceşti". (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus,* Q 170).

Şi Episcopul Teofan şi Episcopul Ignatie socot inima drept centrul vieţii celei superioare duhovniceşti a omului. Ep. Teofan, aşa zice despre inimă: "Inima este omul lăuntric, sau duhul unde ne dăm seama de noi înşine, unde se află conştiinţa, ideea despre Dumnezeu cu simţământul atârnării noastre de El, precum şi toată viaţa duhovnicească cu preţul ei veşnic" (*Sbornicul,* Q 149).

La fel scria, ba chiar mai lămurit, şi Ep. Ignatie: "Citind la Părinţi despre locul inimii, pe care îl dobândeşte mintea, prin rugăciune, trebuie să înţelegem puterea cuvântătoare a inimii, pusă de Creator în partea de sus a inimii, puterea prin care inima omului se deosebeşte de inima dobitoacelor şi care au şi ele puterea voinţii sau dorinţii şi puterea râvnei sau a mâniei; în aceeaşi măsură ca şi oamenii. Puterea de cuvântare se exprimă în conştiinţa sau în conştiinţa duhului nostru, fără ca să fie părtaşă şi judecata noastră, în frica lui Dumnezeu, în iubirea duhovnicească de Dumnezeu şi aproapele, în simţirea pocăinţii, smereniei, blândeţii, în zdrobirea duhului sau într-o adâncă întristare de păcate, şi în alte simţiri duhovniceşti, care sunt străine dobitoacelor. Puterea sufletului este mintea, care deşi e duhovnicească, totuşi îşi are locul său de petrecere în creierul capului; tot astfel, puterea cuvântului, sau duhul omului, cu toate că e duhovnicească, totuşi îşi are

locul său de petrecere în partea de sus a inimii, care se găseşte sub sânul stâng al pieptului, lângă sân şi puțin mai sus de el. Unirea minții cu inima este unirea gândurilor duhovniceşti ale minții cu simțirile duhovniceşti ale inimii (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus,* Q 148).

După învățătura Ep. Ignatie, în omul cel dintâi zidit, mintea, inima şi trupul erau în unire deplină şi armonie. După căderea în păcat, ele se află dezbinate, despărțite, luptându-se una împotriva alteia. Ele se unesc din nou, prin harul lui Dumnezeu. "Din atingerea mâinilor Lui de întreaga mea ființă, mintea, inima şi trupul s-au unit întru ele, au alcătuit ceva unitar şi întreg; apoi s-au cufundat în Dumnezeu, unde petrec atât timp cât îi ține acolo mâna nevăzută, neînțeleasă, atotputernică ..." (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus,* Q 201).

În vremea rugăciunii este nevoie ca duhul să se unească cu mintea şi să rostească rugăciunea împreună cu ea, în care timp, mintea lucrează prin cuvinte, rostite numai în gând sau prin participarea glasului, iar duhul lucrează prin simțământul umilinței sau al plânsului. Unirea se dăruieşte la timpul potrivit, de darul lui Dumnezeu, iar pentru un nou începător, este suficient, dacă duhul va simți şi va lucra împreună cu mintea. Atât timp, cât luarea aminte va fi păzită de minte, duhul va simți negreşit umilința. Duhul de obicei se numeşte inimă, aşa cum în locul cuvântului minte, se întrebuințează cuvântul cap. (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus,* Q 220).

După cuvintele Ep. Ignatie: "Nu numai orice simțire de păcat şi orice gând de păcat, ci chiar toate gândurile şi simțămintele fireşti, oricât de subțiri ar fi şi oricât de mascate ar fi, printr-o aparentă neprihănire, distrug unirea minții cu inima, le pun într-o lucrare potrivnică una cu alta. În timpul unei abateri de la calea duhovnicească, pe care ne-o vădeşte Evanghelia, sunt de prisos toate ajutoarele şi mecanismele: mintea şi inima nu se vor uni între ele". (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus,* Q 205). De aceea: "Dacă tu ai simțit că mintea ți s-a unit cu sufletul şi cu trupul, că nu mai eşti fărâmițat de păcat în mai multe părți, că alcătuieşti ceva unitar şi întreg, că sfânta pace a lui Hristos adie peste tine, atunci păstrează darul lui Dumnezeu cu cea mai mare grijă" (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus,* Q 199).

Unirea laolaltă a minții şi a inimii, în lucrarea rugăciunii lui Iisus, pentru cei neiscusiți e una din cele mai mari greutăți ale acestei lucrări, care atrage după sine, când nu te pricepi să lucrezi, mari greşeli în această lucrare, depre care povățuitorul lucrării minții vorbesc amănunțit. De aceea, ni se cere priveghere necurmată şi sfatul unui îndrumător încercat. Însă să păşim mai departe, pentru a cerceta rânduiala lucrării lăuntrice a rugăciunii lui Iisus, după învățătura Ep. Teofan. "Că mintea, după câteva rugăciuni, fuge din inimă şi se leapădă de pomenirea lui Dumnezeu, acest lucru e din slăbiciunea luării aminte şi din nepăsare față de rugăciune. Sufletul nu prețuieşte rugăciunea, şi se grăbeşte cât mai degrabă să scape de ea, mormăind-o oarecum. Caută frica de Durnnezeu şi cu ea apropie-te de rugăciune, şi te roagă, ținând luarea aminte la înțelesul cuvintelor din rugăciune. Rugăciunile scurte şi rugăciunile lui Iisus, tocmai de aceea se şi întrebuințează, ca să pironească atenția, altoind inimii o simțire de Dumnezeu. Iar dacă vom fi nepăsători față de rugăciune, apoi niciodată nu vom spori în ea. Ține minte de asemenea, că rugăciunea nu ajunge singură la desăvârşire, ci împreună cu toate virtuțile. Pe măsura desăvârşirii virtuților se desăvârşeşte şi rugăciunea (după cum a fost vorba în prima noastră convorbire). Virtuțile cele mai de seamă sunt: frica de Dumnezeu, întreaga înțelepciune, smerenia, zdrobirea, mortificarea cărnii, răbdarea,

dragostea. Când vor fi acestea, apoi vor veni şi toate celelalte, iar împreună cu ele şi rugăciunea". Lucrarea rugăciunii lui Iisus cere chiar de la început o mare luare aminte, răbdare şi statornicie. Cu ea nu te poți îndeletnici, oricum bătând din buze. Luarea aminte fuge - trebuie adunată; cugetele cu obrăznicie pătrund în conştiință, ațâță închipuirea - trebuie înlăturate, se stârnesc patimile - se tulbură inima - trebuie domolite; lipsa de roade, aparentă a lucrării însă ne şi aduce trândăvie, stârneşte plictiseală - trebuie să rabzi şi să te rogi. Din greşală, din neştiință, din rânduiala de sine, din înşelarea de sine, se fac paşi greşiți, trebuie să ne căim şi să ne îndreptăm. Şi pe lângă toate acestea, trebuie să ne smerim, să nu cârtim, să nu curmăm (oprim) lucrarea rugăciunii şi toată nădejdea s-o pui în ajutorul lui Dumnezeu. O astfel de stare poate dura nu luni, ci ani, până când nu se va aprinde în inimă focul mic necurmat al rugăciunii harice, de sine mişcătoare.

În convorbirea trecută, noi am arătat deja această luptă neîncetată de neînlăturat, cu feluritele greutăți de la lucrarea rugăciunii lui Iisus. Însă, eu socot că e nevoie încă şi încă să amintim despre aceasta, de a preveni despre aceste greutăți şi de a îndemna, ca atunci când vom încerca această luptă, să nu cădem cu duhul, să nu ne înşelăm pe noi înşine, să nu socotim că această lucrare de rugăciune se face aşa de lesne şi de simplu, cum se prepară, la farmacie, doctoria după rețeta unui doctor.

Noi am amintit, mai sus, că chiar unirea minții cu inima, poate încurca şi stârni nedumeriri. Nu demult am primit o scrisoare de la un monah, un lucrător evlavios al rugăciunii lui Iisus, care a fost tulburat de cuvintele Ep. Ignatie, care opreşte pe cei începători, sub amenințarea căderii în înşelare, să pătrundă cu rugăciunea în latura inimii şi a văzut în aceasta o oprire, o contrazicere a cuvintelor stareţului moldovenesc Vasile şi Ep. Teofan, care spun că la rugăciunea lui Iisus neapărat trebuie să stăm cu luarea aminte în inimă. Însă cercetând mai de aproape cuvintele Ep. Ignatie, nu aflăm nici o nepotrivire între Ep. Ignatie şi alți povățuitori ai rugăciunii lui Iisus. Pricina nedumeririi e în deosebirea expresiilor, întrebuințate de nevoitori, pentru a însemna una şi aceeaşi idee, şi în deosebirea momentelor despre care vorbesc ei. Şi Ep. Ignatie nu tăgăduieşte necesitatea de a participa şi inima la rugăciunea celor începători şi pătimaşi, însă exprimă ideea aceasta din cuvintele: "cu consimțământul inimii", iar alții se exprimă prin alte cuvinte. Aşa, stareţul schimonah Vasile scrie despre rugăciunea celor începători: *"Sf. Apostol zice: vreau să zic cinci cuvinte cu mintea mea, decât zece mii cu limba."* De aceea, trebuie mai întâi, prin aceste cuvinte, cinci la număr, să cureți mintea şi inima, zicând neîncetat în adâncul inimii: "Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă", şi prin aceasta să te ridici la cântarea înțelegătoare. Când fiecare începător şi pătimaş poate să săvârşească această rugăciune, cu înțelegere, păzindu-şi inima, iar cântarea nu o poate face cu înțelegere până când nu se va curăți mai înainte prin această rugăciune". (*Viața şi scrierile lui Paisie Velicicovschi.* Ed. an.1847, pag.107).

În alt loc, stareţul Vasile zice încă mai lămurit despre putința unei rugăciuni cu inima la cei începători şi pătimaşi. Răsturnând părerea celor care socot lucrarea rugăciunii lui Iisus potrivită numai pentru cei sfinți şi nepătimaşi, stareţul scrie: "Cea dintâi treaptă a sporirii monahilor celor începători se cuprinde în înpuținarea patimilor prin trezirea minții şi paza inimii, adică prin rugăciunea minții, potrivită celor lucrători. (*Operele Ep. Ignatie,* vol. I, pag. 219).

Astfel, ceea ce stareţul Vasile numeşte rugăciune făcută "cu înţelegere, păzindu-se inima" (sau în adâncul inimii), care se face de cei începători şi pătimaşi, corespunde cu rugăciunea Ep. Ignatie, făcută cu mintea şi cu consimţământul inimii" şi îngăduită nu numai celor ce au sporit, ci şi celor începători. La Ep. Teofan acestor expresii le corespunde: "Să stai deasupra inimii, să stai cu mintea în inimă, să te cobori din cap în inimă - toate acestea, după spusele lui: e unul şi acelaşi lucru. Miezul problemei stă în concentrarea atenţiei şi în starea în faţa Domnului Celui nevăzut, dar nu în cap, ci înlăuntrul pieptului, către inimă şi în inimă" (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus,* Q 184).

Cuvintele "să stai în inimă" însuşi Ep. Teofan le lămureşte astfel: "Ştii unde este inima? Deci; opreşte-te acolo cu atenţia şi stai fără să ieşi dinlăuntru şi vei fi cu mintea în inimă; mintea este nedespărţită de atenţie, unde este mintea, acolo este şi atenţia" (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus,* Q 176).

În alt loc, Ep. Teofan, încă mai lămurit, arată locul inimii: "acolo unde răspunde şi se simte întristarea, bucuria, mînia şi altele, acolo e inima, acolo să stai cu luare aminte".

Deci scrie monahul, dezlegând nedumerirea sa, dacă în timpul rugăciunii e necesar "consimţământul inimii", iar unde este consimţământ acolo este şi atenţie, iar unde e atenţia acolo e şi mintea - apoi reiese, că la toţi trei povăţuitorii, deosebirea e numai în cuvinte, iar în fond ei vorbesc despre unul şi acelaşi lucru şi anume: că şi cei începători şi pătimaşi şi care încă nu s-au curăţat de patimi pot şi trebuie să se roage în inimă cu rugăciunea lui Iisus pentru a curăţi inima de patimi.

Această încheiere e întărită şi de cuvintele Ep. Teofan: "Roadele rugăciunii sunt concentrarea atenţiei în inimă şi căldură. Aceasta este o lucrare firească." Oricine poate ajunge aici. Şi oricine poate face această rugăciune, nu numai monahul, ci şi mireanul. Aceasta nu este un lucru prea înalt, ci un lucru simplu. Iar rugăciunea lui Iisus, ea în sinea ei, nu este vreo rugăciune făcătoare de minuni, ci e ca orice altă rugăciune scurtă, grăită, şi, prin urmare, din afară. Dar ea poate trece la rugăciunea minţii şi a inimii, tot pe cale firească. Ceea ce vine de la dar, trebuie aşteptat, iar ca să luăm acest dar, asta n-o putem face prin nici un mijloc de acest fel. Ceea ce v-am scris, că mai întâi trebuie să vă curăţaţi de patimi, asta se referă la rugăciunea înaltă, contemplativă; pe când aceasta e o simplă rugăciune, în stare totuşi să vă aducă la înalta rugăciune." (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus,* Q 77).

Noi ne-am apropiat de punctul, unde rugăciunea începătoare, lucrătoare sau ostenitoare, se atinge de rugăciunea harică, care depinde deja nu de silinţele noastre, ci de harul lui Dumnezeu. Silinţele noastre, aici, se reduc numai la a nu împiedica harul lui Dumnezeu să lucreze în noi. Toţi povăţuitorii de rugăciune ne feresc de căutarea rugăciunii celei mai înalte, cea din capul nostru şi mai înainte de vreme. Ep. Ignatie scrie: "Una este să te rogi cu luare aminte, luând parte şi inima, alta este să te cobori cu mintea în templul inimii, şi de acolo să aduci rugăciunea tainică, plină de putere şi harul lui Dumnezeu. A doua iese din cea dintâi. Atenţia minţii, din timpul rugăciunii atrage inima spre consimţământ, întărindu-se atenţia; consimţirea minţii cu inima se preface în unirea inimii cu mintea; în sfîrşit, atenţia altoindu-se rugăciunii, mintea se coboară în inimă, pentru cea mai adâncă sfântă slujbă a rugăciunii. Toate acestea se lucrează sub îndrumarea harului lui Dumnezeu, după bunăvoinţa şi planul ei. Năzuinţa spre cea de a doua, fără să o atingi pe cea dintâi,

nu numai că e fără folos, ci poate fi pricină de cea mai mare vătămare". (*Opere,* vol. II, pag. 263). Acelaşi lucru îl spune şi schimonahul Vasile. Recunoscând ca posibilă, pentru cei începători, rugăciunea inimii cea lucrătoare, el ne fereşte de căutarea cea din capul nostru şi mai înainte de vreme a rugăciunii celei văzătoare, zicând: "Cel plin de îndrăzneală şi încrezut, căutând ceea ce e mai presus de vrednicia şi orânduirea Lui, cu trufie caută să ajungă mai înainte de vreme la rugăciunea cea văzătoare. Dacă cineva, în părerea de sine visează să ajungă la cele înalte, fiind cuprins de o dorință satanică dar nu adevărată, pe unul ca acesta, ca pe o slugă a sa, diavolul repede îl prinde în mrejele sale". (*Viața şi scrierile lui Paisie Velicicovschi,* ed. an 1847, pag.112).

Oprind căutarea cea fără de vreme şi înainte de vreme, ca să descoperi, în tine, lucrarea vădită a harului, Ep. Ignatie întăreşte cuvintele sale cu mustrarea groaznică a Sf. Grigorie Sinaitul, citată de asemenea şi de cuviosul Nil Sorschi: "Pomenirea lui Dumnezeu, adică rugăciunea minții, e mai presus de toate lucrările, e culmea virtuților, ca dragoste (iubire) de Dumnezeu. Cine, în chip neruşinat şi obraznic va vrea să intre la Dumnezeu şi să vorbească cu El curat, cine se sileşte să şi-L agonisească pe El în sine, acela lesne e omorât de draci, dacă va fi îngăduit acest lucru, ca unul care a căutat în chip obraznic şi trufaş să ajungă la cele ce sunt mai presus de vrednicia şi orânduirea (aşezarea) lor".

Se naşte întrebarea, oare nu extinde Sf. Grigorie Sinaitul această amenințare a sa şi asupra acelor începători şi pătimaşi care, după cuvintele stareţului Vasile, prin săvârşirea rugăciunii lui Iisus "în adâncul inimii lor" tind să-şi curețe inima de patimi?

Răspunsul la această întrebare îl găsim la Sf. Grigorie, în învățătura lui despre lupta cu cugetele; aici noi pătrundem într-o astfel de latură a lucrării rugăciunii lui Iisus, care e mai aproape şi mai pe înțeles monahilor, însă şi mirenilor nu le strică să aibă o înțelegere (o idee) oarecare despre ea; acest lucru poate fi şi lor de folos.

Sfântul Grigorie Sinaitul arată felurite mijloace de luptă cu cugetele: unele pentru cei puternici şi, desăvârşiți, altele pentru cei slabi şi începători. El zice: "Celor puternici şi desăvârşiți li se cuvine să se lupte pururea numai singuri şi să întoarcă neîncetat împortiva lor (cugetelor) sabia duhului care este cuvântul lui Dumnezeu (Efes. 6,17); iar cei neputincioşi şi începători se folosesc de fugă ca de o cetățuie, cu evlavie şi cu frică ferindu-se de lupta împotrivă, şi neavând îndrăzneală să intre în luptă înainte de vreme, scapă astfel de moarte". "Pentru aceasta cel începător trebuie să ia aminte la lucrarea din inimă ca la ceva fără de rătăcire (adică să facă rugăciunea lui Iisus cu luare aminte în inimă), iar toate celelalte să nu le primească, până nu se vor potoli patimile." Dintre cei începători, nimeni niciodată nu va putea să izgonească cugetul, dacă nu-l va izgoni Dumnezeu. Numai cei puternici sunt în stare să se lupte cu ele şi să le izgonească. Însă şi ei nu le izgonesc cu de la sine putere, ci sunt întăriți la lupta cu ele de Dumnezeu, ca unii ce sunt îmbrăcați în toate armele Lui. Iar tu, când vin cugetele, cheamă pe Domnul Iisus, des şi cu răbdare, Şi ele vor fugi; căci nesuferind căldura inimii, ce este dată prin rugăciune, ele vor fugi parcă arse de foc. Prin numele lui Iisus, zice Scărarul, bate pe vrăjmaşi; căci Dumnezeul nostru este un foc care mistuieşte răutatea. Iar cel ce n-are lucrarea rugăciunii, le biruieşte cu altele, urmând lui Moise. Căci, atunci când se va scula şi va ridica mâinile şi ochii săi spre cer (Exod 17, 11), Dumnezeu le izgoneşte. Pe urmă iarăşi se aşază şi începe rugăciunea cu răbdare! Iată ce mijloc întrebuințează cei ce încă nu şi-au agonisit lucrarea

rugăciunii. Dar şi cel ce are lucrarea rugăciunii, când se ridică patimile trupeşti, lenevia sau curvia, patimile cumplite şi grele, adesea sculându-se tinde mîinile spre ajutor împotriva lor. Însă din pricina înşelării nu face mult acest lucru, şi iarăşi se aşază, ca nu cumva vrăjmaşul să-i amăgească mintea, arătându-i vreo nălucire. Căci a avea mintea neprimejduită de cădere chiar, şi sus şi jos şi în inimă şi pretutindeni neprimejduită de vătămare, e numai al celor curaţi şi desăvârşiţi."

Din aceste cuvinte ale Sf: Grigorie Sinaitul se vede că ameninţarea lui, pe care am citat-o mai sus, nu-i priveşte pe cei care cu luare aminte în inimă fac rugăciunea lui Iisus împotriva cugetelor; ea îi priveşte pe acei care, cu o rânduială de sine şi înainte de vreme, tind la rugăciunea contemplativă sau, fiind pătimaşi, intră singuri în luptă împotriva cugetelor drăceşti, pe când lor li se cuvine să stea cu luarea aminte în inimă şi să strige, întru numele lui Dumnezeu, după ajutor împotriva vrăjmaşilor. La fel zice şi Sf. Varsanufie cel Mare la întrebarea unui ucenic: "Dacă un cuget pătimaş va pătrunde în inimă, cu ce să-l înlăturăm? Să-i vorbim împotrivă, sau să rostim o oprire (un blestem), ca şi cum ne-am mânia pe el, sau să alergăm la Dumnezeu şi să aruncăm înaintea Lui toată neputinţa noastră?" - Stareţul a răspuns: "Patimile sunt aceleaşi necazuri, şi Domnul nu le-a deosebit pe ele, ci a zis: cheamă-mă în ziua necazului tău şi te voi izbăvi, iar tu Mă vei proslăvi (Ps. 49, 15). Şi de aceea, în ce priveşte orice patimă, nu e nimic mai de folos decât să chemi numele lui Dumnezeu: A le vorbi împotrivă, nu se potriveşte tuturor, ci numai celor puternici în Dumnezeu, cărora li se supun dracii. Dar dacă le-ar vorbi cineva din cei slabi, apoi dracii îşi vor bate joc de el, pentru că le stă împotrivă, nefiind în stăpânirea lor. De asemenea şi a-i opri (a-i blestema) - e lucrul bărbaţilor mari, care au putere asupra lor. Oare mulţi dintre sfinţi îl certau pe diavol, asemenea Arhanghelului Mihail, care a făcut acest lucru pentru că avea putere. Nouă însă, neputincioşilor, nu ne rămîne decât să alergăm la numele lui Iisus; căci patimile, după cum s-a spus, sunt demonii (de la chemarea acestui nume) - pleacă" (Întrebarea 301).

Acelaşi lucru îl citim noi şi la Sf. Isichie: "Dacă, începând a petrece în atenţia minţii, vom uni cu trezvia şi smerenia şi cu împotrivirea prin vorbire vom uni rugăciunea, apoi vom merge cu bine pe calea cea înţelegătoare, ca şi cu o făclie de lumină; cu numele sfânt şi închinat al lui Iisus, pe de o parte măturând şi curăţindu-ne de păcat, iar pe de altă parte, deretcând şi împodobindu-ne casa inimii noastre. Însă dacă vom nădăjdui spre trezvirea sau luarea noastră aminte, apoi în curând vom suferi de năvala vrăjmaşilor şi vom cădea, prăbuşindu-ne. Şi atunci întru toate ne vor învinge pe noi aceşti prea vicleni uneltitori de rele, iar noi tot mai mult şi mai mult vom fi împiedicaţi de poftele cele rele, ca de nişte mreje, sau vom fi înjunghiaţi foarte lesne de ele, neavând în noi sabia cea purtătoare de biruinţă - numele lui Iisus Hristos. Căci numai această sabie sfântă, fiind învârtită neîncetat într-o inimă deşertată (golită) de orice închipuire, va putea să-i pună pe fugă şi să-i taie, să-i ardă, să-i mistuie, cum mistuie focul paiele". (Isichie, Q 152).

Deci, cei puternici întru Dumnezeu, cu această sabie sfântă ies la luptă cu vrăjmaşul, iar cei neputincioşi, scăpând cu fuga în inima lor, strigă de acolo după ajutor către Domnul Iisus, şi astfel se izbăvesc de vrăjmaş.

Însă, nu e nimic mai primejdios decât, ascultând de cugete şi căzând în păcate grele, să le împreunezi pe acestea cu rugăciunea lui Iisus. Ep. Ignatie scrie despre acest lucru aşa: "Ştiu că unii oameni bine intenţionaţi, însă căzând în păcatul curviei chiar cu fapta, fiindcă dintr-o obişnuinţă

nenorocită nu se pot opri de la căderi, încearcă să se îndeletnicească cu rugăciunea lui Iisus. Oare poate fi ceva mai fără de judecată, mai fără nesocotință, mai cu îndrăzneală, decât acest început?" Iar Ep. Teofan zice: "Nebunia se poate pricinui prin rugăciunea lui Iisus numai atunci când, săvârşind această rugăciune, nu ne-am lepădat de unele păcate şi năravuri decăzute, pe care conştiința le osândeşte. În acest timp înlăuntru se petrece o dezbinare adâncă, care alungă orice pace din inimă. De aici mintea se poate zdruncina; iar priceperea se poate învălmăşi şi încurca deplin" (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus,* Q 372).

Desigur, că de pildele citate nu e de vină rugăciunea lui Iisus, ci e de vină nepotrivirea îngăduită între felul păcătos de viață şi lucrarea de rugăciune. Sufletul nu se poate împăca cu o astfel de nepotrivire lăuntrică şi cu astfel de duplicitate, şi dezechilibrul duhului şi mustrările de fiece clipă ale conştiinței, duc la un dezechilibru sufletesc.

Din toate cele spuse e cu desăvârşire limpede, că amenințarea de mai sus şi mustrările Sf. Grigorie Sinaitul şi ale Cuviosului Nil Sorschi nu-i privesc pe cei ce, deşi sunt învăluiți de patimi şi de cugete, dar cu o simțire de pocăință, cu evlavie şi cu luare aminte întru o smerenie adâncă caută mântuire şi curățire de patimi în rugăciunea lui Iisus. Amenințarea îi priveşte numai pe cei care, din rânduiala de sine şi cu îndrăzneală, tind înainte de vreme, fără a se curăți de patimi, spre rugăciunea cea mai înaltă, contemplativă, sau pe cei care, fiind stăpâniți de patimi, şi fără a se îngriji de curățirea inimii, încearcă să întrunească cu acestea şi lucrarea rugăciunii lui Iisus. Unul ca acesta poate chiar să iasă şi din minți. Sunt şi alte feluri greşite de apropiere spre rugăciunea lui Iisus, pe care trebuie să le cunoască cel ce se roagă. Şi deşi ele, la fel îi privesc pe călugări, însă nu strică să le ştie fiecare lucrător al rugăciunii lui Iisus. Astfel, de pildă, sunt greşelile din rugăciune, despre care vorbeşte Sf. Simeon Noul Teolog în cuvântul său despre cele trei chipuri de luare aminte şi rugăciune. Înainte de acest cuvânt, el dă următoarele povețe de învățătură: "Sunt trei chipuri de luare aminte prin care se înalță şi propăşeşte sufletul, sau se doboară şi se pierde. Cine întrebuințează aceste trei feluri (chipuri) la vremea sa şi cum se cuvine, acela propăşeşte; iar cine le întrebuințează fără de pricepere şi nu la timp, acela se prăbuşeşte. Luarea aminte astfel trebuie să fie legată şi nedespărțită de rugăciune, după cum e legat şi nedespărțit trupul de suflet. Luarea aminte trebuie să meargă înainte şi să-i pândească pe vrăjmaşi, ca un pândar oarecare; ea, dintâi; trebuie să intre în luptă cu păcatul şi să stea împotriva cugetelor, care pătrund în suflet, iar, pe urmele luării aminte să vină rugăciunea, care nimiceşte şi omoară de îndată toate cugetele rele, cu care până acum, dusese război luarea aminte: căci ea singură nu le poate omorî. De acest război al luării aminte şi al rugăciunii (cu cugetele) atârnă viața şi moartea sufletului. Dacă prin luare aminte păzim rugăciunea curată, apoi sporim, iar dacă nu luăm aminte ca s-o păzim curată, ci o părăsim fără de pază, şi el (sufletul) se întinează de cugetele rele, apoi ajungem nişte netrebnici şi fără de rod".

După aceste cuvinte, Cuviosul Simeon trece la chipul cel dintâi al luării aminte şi al rugăciunii, în care un loc mai de seamă, greşit îl ocupă închipuirea (imaginația).

Citând cuvintele Cuviosului Simeon, Ep. Teofan dă înaintea lor câteva observații de-ale sale: "În ordinea firească, sau a desfăşurării puterilor noastre, în trecerea de la cele dinafară la cele dinlăuntru (adică spre inimă) stă închipuirea. Trebuie să ne ferim de ea cât mai desăvârşit cu putință, pentru ca să putem ajunge în chip mulțumitor la adevăratul loc dinlăuntru. Din pricina unei lipse de atenție, s-

ar putea să ne împotmolim într-însa şi, rămânând acolo, să alunecăm la încredințarea că am intrat înlăuntru în timp ce ea nu este decât tinda dinafară. Ba, asta încă n-ar fi nimic; dar această stare este aproape totdeauna însoțită de o înşelare de sine, iar din ea răsare nălucirea (vizionarismul) cu toate urmările ei dăunătoare. Este ştiut, zice Ep. Teofan, că toată grija râvnitorilor, cu privire la o viață duhovnicească, e îndreptată spre țelul ei de a ne pune într-o legătură cuviincioasă cu Dumnezeu. Aceasta se străduieşte şi se încearcă vădit în rugăciune. Ba este calea de ridicare către Dumnezeu şi treptele ei sunt treptele aprecierii duhului nostru de Dumnezeu. Cea mai simplă lege a rugăciunii e să nu ne închipuim nimic, şi adunându-ne cu mintea în inimă, să stăm pătrunşi că Dumnezeu este aproape, vede şi ia aminte şi cu această încredințare să cădem în fața Lui, care este înfricoşat întru măreția Lui şi apropiat întru bunul Lui pogorământ față de noi. El trebuie cugetat ca cel mai pur Duh, care n-are nici un chip sau înfățişare. Numai o astfel de cugetare ne dă harul, când inima începe să aibă simțire față de Dumnezeu. Până atunci cugetarea noastră despre Dumnezeu este nedesăvârşită, amestecată cu o formă oarecare. De pildă, proorocul zice: "Văzut-am pe Domnul înaintea mea pururea căci de-a dreapta mea este." Aceasta este un chip. În fel şi chip trebuie să ne străduim ca să ne rugăm lui Dumnezeu fără a-L închipui pe El. Stai în inimă cu credința că şi Dumnezeu e acolo, însă cum nu-ți închipui. Pe când unii, iată ce fac în timpul rugăciunii. Mai departe urmează cuvintele Sf. Simeon: "Când stau la rugăciune, îşi înalță ochii şi mintea spre cer şi îşi închipuiesc în mintea lor, cugetări dumnezeieşti, bunuri cereşti, cetele Sf. Îngeri şi locaşurile Sfinților, printr-un cuvânt, tot ce se vorbeşte în Sf. Scriptură despre aceste lucruri şi le rânduiesc în timpul rugăciunii, silindu-se să-şi mişte simțirea; lucru pe care uneori le şi reuşeşte, îşi înfierbîntează inima, spre a dori cele dumnezeieşti, se umilesc şi plâng."

Preotul. Părinte, dar cei ce se roagă astfel sunt şi printre enoriaşii mei. La acest fel de a se ruga ei văd o adevărată manifestare a aşezării lor religioase, o prețuire, o caută, şi când ajung la ea, socot că au ajuns la rugăciunea cea adevărată şi se tem să nu o piardă. Unii în acest chip văd chiar lumina de la icoane, sau zâmbetul chipurilor de pe icoană şi alte lucruri asemănătoare, pe care ei le socot harice.

Monahul. Ascultați mai departe şi veți vedea în ce măsură au dreptate şi în ce greşesc. A închipui lucrurile dumnezeieşti sub aceleaşi forme, îşi continuă vorba sa Ep. Teofan, după cum ne sunt date în Scriptură, nu e nimic rău nici primejdios; noi nici nu putem judeca despre ele altfel decât îmbrăcând noțiunile în chipuri, însă niciodată să nu socotim că chiar aşa este de fapt, după cum ni se arată aceste chipuri şi deci cu atât mai mult să nu ne oprim asupra acestor chipuri în timpul rugăciunii. În timpul meditațiilor evlavioase sau în timpul cugetării despre Dumnezeu aceste lucruri sunt potrivite, dar în timpul rugăciunii nicidecum. Imaginile țin luarea aminte afară, oricât de sfinte ar fi ele, şi în timpul rugăciunii atenția trebuie să fie înlăuntrul inimii; concentrarea atenției in inimă este punctul de plecare al unei rugăciuni făcute după cum se cuvine. Şi întrucât rugăciunea este calea pe care ne suim la Dumnezeu, apoi abaterea atenției, de la inimă, este o abatere de la această cale. Prin urmare, cei ce întrebuințează acest fel de închipuiri în timpul rugăciunii, chiar de la început îşi pun piedici în lucrarea de care s-au apucat cu atâta râvnă. Însă greşala aceasta este numai începutul primejdiei care duce spre ceva mai rău şi mai primejdios. Fiindcă acest zbor sau plutire a minții în sferele cereşti e uşor şi, din pricina legăturii ce o are inima cu închipuirea, îndată lasă o

urmă a închipuirii sale în măgulirea simțurilor, adică cel ce se îndeletniceşte astfel, îndată începe să viseze la sporul lucrării sale şi la desăvârşirea sa. "Unuia ca acesta , zice Sf. Simeon, "încetul cu încetul i se îngâmfă inima; căci el îşi închipuie că cele lucrate de el şi cele ce se petrec în el sunt de la harul cel dumnezeiesc spre mângâierea lui. De aceea, el Îl şi roagă pe Dumnezeu să-i dea să petreacă pururea într-o astfel de stare; iar ea nu este o stare bună, ci o înşelare". Astfel calea lui spre propăşire e curmată de la început, căci cele căutate sunt socotite ca ajunse, pe când atingerea (realizarea) lor încă nici n-a început. De aceea, un astfel de om "niciodată nu poate să vină la înțelegere şi să ajungă la virtute sau nepătimire". Mai departe, părerea de sine încă şi mai mult îi aprinde închipuirea, şi ea repede îşi făureşte alte tablouri, încadrând în nălucirile sale personalitatea celui ce visează, şi închipuind-o într-un fel atrăgător, în apropiere de Dumnezeu, de îngeri şi sfinți. Cu cât mai mult visează el astfel, cu atât mai mult se înrădăcinează convingerea că el de acum, într-adevăr, e prietenul lui Dumnezeu şi al îngerilor, vrednic de o apropiere mai pipăibilă (simțită) cu ei şi de anumite descoperiri. Pe această treaptă începe nălucirea, şi ca o boală firească a sufletului, dar şi mai mult, ca o lucrare a vrăjmaşului, ce nu doarme.

"În acest fel mulți s-au înşelat. Văzând lumină şi strălucire, cu ochii trupului, mirosind miresme cu nasul lor, auzind glasuri, cu urechile ş.a.m.d. Unii din ei rămîneu smintiți la minte şi umblau din loc în loc ca nişte ieşiți din minți. Alții, primind pe dracul, ce li se arăta în chip de înger al luminii, până la sfârşit rămîneau neîndreptați şi nu primeau sfat de la nici un frate; alții, îndemnați de draci, se sinucideau, se aruncau în prăpăstii, se spânzurau. Şi cine poate enumera toate înşelările în care îi arunca vrăjmaşul pe unii ca aceştia! Dacă din cei ce se roagă în acest fel nu fiecare suferă vătămare, apoi scapă mai cu seamă acei care petrec în mănăstiri împreună cu alți frați. Dar totuşi şi ei îşi duc o viață fără de nici o propăşire." Sunt vedenii şi adevărate, continuă Ep. Teofan; cei încercați le pot deosebi de născocirile închipuirii şi de nălucirile drăceşti; însă fiindcă de fapt oamenii neiscusiți sunt mai mulți decât cei iscusiți şi, pe de altă parte, vrăjmaşul e prea viclean, apoi s-a rânduit în genere (vieții celei duhovniceşti) să nu acceptăm nici un fel de vedenii şi să nu ne încredem în ele. "Ia aminte la tine cu sârguință, chivernisitorule al lucrului lui Dumnezeu", scrie Sf. Grigorie Sinaitul, "şi cu pricepere săvârşeşte-ți lucrarea ta." Dacă vei vedea lumină sau foc, în afară de tine sau înlăuntru, sau vreun chip oarecare, pe Hristos, de o pildă, sau un înger, sau altcineva, nu-l accepta ca să nu suferi vătămare. Şi minții tale să nu-i îngădui să-şi facă astfel de închipuiri; acesta e un lucru de din afară şi duce la înşelare. Şi dacă vei băga de seamă că cineva parcă trage mintea ta spre astfel de închipuiri de dinafară, nu te lăsa, ține-te înlăuntru şi săvârşeşte-ți lucrarea luării aminte către Dumnezeu fără nici un fel de închipuiri".

Să trecem acum la al doilea chip greşit a rugăciunii. După cum am spus mai sus, cel dintâi chip greşit al rugăciunii, pe care o putem numi rugăciune visătoare, vine de la faptul că unii lucrează în ei mai mult cu închipuirea şi cu fantezia.

Aceste puteri sunt prima etapă în mişcarea de dinafară spre lăuntru, care ar fi trebuit să fie ocolite, în schimb însă se opresc aici. A doua vamă, pe drumul ce duce înlăuntru şi de care trebuie să ne ferim, ne-o pune în față rațiunea, gândirea, mintea, luată în sine cu putere cugetătoare şi de judecată, şi de aceasta trebuie să trecem fără a ne opri în ea. Trebuie, dimpotrivă, să coborâm în inimă împreună cu ea. Când unii se opresc la ea, apoi se ajunge la al doilea chip neîndreptățit al rugăciunii

ce are drept trăsătură deosebitoare faptul că mintea, rămânând în cap, vrea singură să pună în rânduială şi să le cârmuiască pe toate cele din suflet, însă din ostenelile ei nu iese nimic. Ea aleargă după toate, însă nu poate învinge nimic, ci suferă numai înfrângeri (Ep. Teofan, *Scrisori, despre viața duhovnicească,* pag.184).

Această stare a sărmanei noastre minți e foarte deplin descrisă de Simeon Noul Teolog. El scrie: "Al doilea chip este astfel, când cineva îşi coboară mintea sa spre sine, abătând-o de la cele simlite, şi păzeşte simțirile sale şi adună toate cugetele sale, ba ia aminte la cuvintele rugăciunii rostite, ba îşi întoarce spre sine cugetele sale, dacă ele, robite de diavol, s-au lipit de ceva din cele deşarte şi rele, ba din nou cu mare osteneală şi stăruință îşi vine în fire, dacă a fost cuprins şi învins de vreo patimă. (Şi pe când în cap se produce o frământare, inima merge şi ea pe acelaşi drum; ea nu e păzită de nimeni şi asupra ei năvălesc grijile şi mişcările pătimaşe. Atunci şi mintea uită de sine, şi fuge la obiectele grijilor şi patimilor, şi dacă îşi mai vine în fire vreodată". (Ep. Teofan. *Scrisori despre viața cea duhovnicească,* pag. 172). Cu o astfel de nevoință şi astfel de război dinlăuntrul său, el niciodată nu poate fi în pace, sau să găsească timp pentru a lucra virtutea şi să capete cununa dreptății. Căci el este asemenea celui ce se luptă cu vrăjmaşii săi noaptea pe întuneric, aude glasurile vrăjmaşilor şi capătă răni de la ei, însă nu-i poate vedea limpede cine sunt şi de unde au venit şi cum şi pentru ce se luptă cu el. Fiindcă întunericul din mintea lui şi furtuna din cugete îi aduc această ştirbire, el deloc nu poate scăpa de vrăjmaşii gândului său ca să nu-l zdrobească"; şi duce o mare osteneală, însă de răsplată se lipseşte, căci e furat de slava cea deşartă, fără să simtă acest lucru şi crede despre sine că e cu luare aminte; şi de multe ori, din trufie, îi dispreţuieşte pe alții şi îi osândeşte şi se socoate, întru închipuirea sa, că poate fi păstor şi călăuză pentru oi, asemănându-se cu orbul care încearcă să-i conducă pe alți orbi. Acesta este cel de al doilea chip al luării aminte, şi cine-şi doreşte mântuirea, trebuie să fie foarte atent şi să observe vătămarea; pe care şi-o pricinuieşte sufletul. Însă chipul acesta al doilea (de rugăciune) e mai bun decât cel dintâi, după cum noaptea cea cu lună e mai bună decât cea fără lună". Ep. Teofan numeşte acest fel de rugăciune al minții din cap, deosebindu-l de cel de al treilea - al minții - din inimă sau al inimii unită cu mintea.

"Al treilea chip de luare aminte şi rugăciune, citează Ep. Teofan cuvintele Sf. Simeon, este un lucru într-adevăr preaslăvit şi greu de lămurit, ba chiar de necrezut, până când cineva nu-l încearcă prin înfăptuire. Şi în zilele noastre nu-l vei găsi la mulți. Aici nu e nimic ce ar putea preocupa mintea cu închipuirea lucrurilor cereşti, sau ținând mintea în cap, să alergi, fără nici un rost, după cugete, lăsând inima să fie înfrântă, la voia întâmplării. Însă ce este acest lucru? Ca pregătire pentru acest fel de rugăciune, e ascultarea desăvârşită față de părintele său cel duhovnicesc, însoțită de o lipsă de griji şi paza conştiinței sale ca să fie curată înaintea lui Dumnezeu, înaintea părintelui duhovnicesc, înaintea tuturor oamenilor şi față de toate lucrurile. A-ți păzi conştiința ta curată în fața lui Dumnezeu, înseamnă să nu faci nimic din cele ce ştii că sunt plăcute şi nu sunt după voia lui Dumnezeu; a-ți păzi conştiința curată înaintea părintelui duhovnicesc înseamnă - nici mai mult, nici mai puțin - să nu faci nimic împotriva celor poruncite de el; a-ți păzi conştiința curată înaintea altor oameni înseamnă să nu le faci nimic din cele ce nu vrei să-ți facă ei ție; a-ți păzi conştiința curată față de lucruri, înseamnă să te fereşti de abuzuri (de reaua întrebuințare), şi toate să le întrebuințezi

în chipul cuvenit - mâncarea, băutura, îmbrăcămintea şi celelalte. Pe scurt: trebuie să le faci pe toate ca şi înaintea lui Dumnezeu, pentru ca conştiinţa să nu te mustre de nimic, că n-ai făcut bine cutare sau cutare lucru. Deci, ajungând la o astfel de întocmire, să te apropii de al treilea chip al luării aminte şi al rugăciunii, care se cuprinde în următoarele: mintea, în timpul rugăciunii, să petreacă fără de ieşire înlăuntrul inimii, şi de acolo, adică din adâncul inimii, să-şi înalţe rugăciunile către Dumnezeu. (Aici e tot miezul lucrării! Ep. Teofan). Şi când va gusta ea din adâncul inimii, cât de bun este Domnul, şi ea se va îndulci de acest lucru, apoi nu va mai ieşi din locul inimii, zicând ca şi Petru, oarecând, bine este să fim noi aici, ci pururea va privi înlăuntrul inimii şi va petrece acolo, găsind un mijloc oarecare de a izgoni toate cugetele semănate acolo de vrăjmaş. Celor care încă n-au cunoscut această lucrare mântuitoare, acest lucru li se pare greu şi stingheritor; iar cei ce au gustat din dulceaţa lui, în adâncul inimii lor, strigă cu Apostolul Pavel: *"Cine ne va despărţi pe noi de dragostea lui Dumnezeu"* (Rom. 8, 35).

Sfinţii noştri părinţi, auzind cuvântul Domnului, că din inimă ies cugetele cele rele - uciderile, preacurviile, curviile, furtişagurile, mărturiile mincinoase, hulele - şi spurcă pe om, auzind de asemenea porunca Lui, să curăţim dintâi cele dinlăuntru ale paharului, ca să fie curate şi cele dinafară, au părăsit orice altă lucrare, şi toată râvna, toată nevoinţa lor au întors-o spre paza inimii, cunoscând, cu dinadinsul, că prin această lucrare e uşor de a câştiga orice altă virtute; iar fără ea nu vor reuşi în niciuna. Această lucrare era numită de unii Părinţi - de linştire a inimii, alţii - luare aminte, alţii - trezvie, alţii - paza minţii. Ei toţi s-au îndeletnicit cu aceasta şi s-au învrednicit cu darurile cereşti. Cine vrea să ştie aceste lucruri, să citească pe Marcu Pustnicul, Ioan Scărarul, Cuviosul Isichie, Filotei Sinaitul, Avva Isaia, Varsanufie şi alţii.

Iată cum trebuie făcute aceste lucrări. Mai înainte de orice trebuie păzite trei lucruri: întâi lipsa de grijă despre orice lucru, binecuvântat, sau nebinecuvântat; al doilea - conştiinţa curată întru toate, astfel ca ea să nu te mustre de nimic, şi al treilea, nepătimirea desăvârşită, ca, cugetul tău să nu rămînă împătimit de nimic din cele lumeşti. Întărindu-le pe toate acestea în inima ta, şezi într-un loc liniştit, singur, într-un ungher, închide uşa, adună-ţi mintea depărtând-o de la orice lucru vremelnic şi vanitos, apasă bărbia pe piept, opreşte-ţi puţin răsuflarea, coboară-ţi mintea în inima ta întorcându-ţi acolo şi ochii, privirile trupului; şi luând aminte la inimă, ţine-ţi acolo mintea ta, şi încearcă să găseşti locul unde se află inima ta, ca şi mintea să stea acolo cu desăvârşire. De la început vei găsi acolo întuneric şi asprime, însă pe urmă, dacă-ţi vei urma această lucrare a luării aminte zi şi noapte, apoi vei găsi acolo o veselie neîncetată. Mintea nevoindu-se întru acestea, va găsi locul inimii şi acolo, în curând, va vedea ceea ce n-a văzut şi n-a cunoscut niciodată - se va vedea pe sine luminată, plină de bună pricepere şi de socotinţă. Şi de atunci înainte, ori de unde răsare şi s-ar ivi vreun cuget, înainte de a pătrunde el în inimă şi de a se întipări în ea, îl va izgoni de acolo şi-l va nimici cu numele lui Iisus, zicând: "Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă!" Şi de atunci mintea omului începe să aibă o ţinere de minte a răului şi o ură faţă de draci, şi o luptă neîncetată se ridică împotriva lor, mânia firească, şi-i izgoneşte, şi-i biciuieşte, şi-i nimiceşte. Iar celelalte ce se petrec în acest timp, le vei cunoaşte pe urmă, cu ajutorul lui Dumnezeu, prin încercare, prin luare aminte a minţii tale, ţinând în inimă pe Iisus, adică, rugăciunea de mai sus: "Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă!"

Nu uita, în acest timp, următoarea povață înțeleaptă a Sf. Ioan Scărarul. El aseamănă lucrarea mântuirii cu o scară care are patru trepte şi zice: unii domolesc şi slăbesc patimile, alții cântă, adică se roagă cu buzele lor, alții se îndeletnicesc cu rugăciunea minții, iar alții se suie spre vedere. Cei ce vor să se ridice pe aceste patru trepte, nu pot începe de sus, ci trebuie să înceapă de jos; şi călcând pe treapta cea dintâi, de pe aceasta urcă pe următoarea, apoi pe a treia şi în sfârşit, pe a patra. Pe această cale fiecare se poate ridica de la pământ şi sui la cer. Şi de la început trebuie să te voieşti în îmblânzirea patimilor şi împuținarea lor; apoi să te îndeletniceşti cu psalmodierea (cântare de psalmi), adică să te obişnuieşti a te ruga cu gura şi când se vor împuțina patimile, atunci rugăciunea chiar din firea sa ne aduce veselie şi dulceață limbii şi ajunge să fie plăcută lui Dumnezeu. Mai departe trebuie de rugat cu mintea, şi, în sfârşit, a ne sui spre vedere.

Şi lucrarea cea dintâi este pentru începători; a doua - pentru cei ce cresc pentru propăşire, a treia - pentru cei ce au ajuns la sfârşitul propăşirii, şi a patra - pentru cei desăvârşiți. (Ep. Teofan, *Scrisori despre viața cea duhovnicească,* pag.195).

Preotul. Învățătura Cuviosului Simeon Noul Teolog, despre cele trei chipuri de luare aminte şi de rugăciune, e plină de o adâncime, subțirime şi limpezime în descrierea stării lăuntrice a omului şi a chipurilor în care se lucrează rugăciunea. Nu mi-a dat alte înțelesuri despre acest lucru, pe care nu le-am avut până acum. Însă mie mi se par stranii şi de prisos acele mijloace mecanice de dinafară de a aduna atenția minții în inimă, pe care ele le recomandă ucenicilor săi. Însă nu numai pe mine mă tulbură aceste sfaturi în ce priveşte lucrarea rugăciunii lui Iisus. Eu cunosc oameni care, nu numai cu nedumerire dar chiar cu dispreț, privesc aceste mijloace de dinafară; din pricina acestor mijloace de dinafară ei nu văd însuşi miezul rugăciunii lui Iisus, pe care atât de amănunțit mi-o explicați mie, şi au o atitudine negativă față de această rugăciune. Acest lucru, după cum se vede, l-a simțit şi Ep. Teofan care, în traducerea sa a *"Filocaliei",* a socotit că este cu putință să omită (să scoată) descrierea acestor mijloace de dinafară, de a concentra atenția minții în inimă.

Monahul. Dv. n-aveți dreptate, tulburându-vă de cuvintele şi sfaturile Cuviosului Simeon Noul Teolog, precum şi ale altora dintre vechii Părinți ai Bisericii, despre mijloacele cele de dinafară de a face rugăciunea lui Iisus. Ep. Teofan, într-adevăr, în *Filocalie,* a omis descrierea acestor mijloace, însă în cartea *"Scrisori despre viața cea duhovnicească"* le descrie amănunțit. N-avem de ce să ne tulburăm. Mai înainte de toate, trebuie să ținem minte că aceste mijloace de dinafară, după cum spun chiar nevoitorii, nu alcătuiesc partea esențială din lucrarea rugăciunii lui Iisus şi sunt numai un mijloc auxiliar ca să putem afla locul unde trebuie să fie concentrată atenția minții în timpul rugăciunii lui Iisus. Se ştie că viața noastră duhovnicească e strâns legată de viața trupului nostru. Şi după cum duhul înrâureşte asupra trupului nostru, astfel şi invers, trupul nostru înrâureşte asupra duhului nostru. Arhiepiscopul Teofan de Poltava, într-una din scrisorile sale zice, între altele, că buna rânduială a trupului din timpul rugăciunii înrâureşte buna rânduială a duhului.

Mediul ce ne înconjoară de dinafară poate ajuta sau împiedica starea de rugăciune. De pildă, liniştea, întunericul şi chiar poziția trupului pot ajuta la concentrarea atenției. Părinții Bisericii ştiu că odată cu schimbarea locului fizic, se schimbă şi simțirea de sine a trupului, iar în legătura cu aceasta se schimbă şi caracterul rugăciunii şi ea poate căpăta nuanțe nedorite şi chiar primejdioase. Şi cu atât mai mult ei erau nevoiți să se îngrijească de a ne arăta precis locul unde trebuie să

concentrăm atenția în timpul rugăciunii, cu cât unii monahi simpli nici idee n-aveau despre rugăciunea inimii şi erau gata să socoată drept inimă întreaga regiune a pântecelui, bizuindu-se pe Evanghelia lui Ioan, 7, 38 şi a altor locuri asemănătoare din Sf. Scriptură şi adunându-şi acolo atenția, stârneau în sine cele mai nedorite simțiri fizice.
Nu uitați nici faptul că toată această osteneală a lucrării de rugăciune, atât din punctul de vedere duhovnicesc şi cel fizic, trebuie să se săvârşească, după învățătura Părinților, sub supravegherea neslăbită şi sub îndrumarea stareților încercați, prin care fapt se asigură dreapta ei lucrare. Iar lucrarea ei, după a sa rânduială (rânduiala de sine, din capul tău), fără o îndrumare iscusită, poate să ne ducă la rezultate triste, atât în cele duhovniceşti cât şi în cele fizice.
Dacă nu mai rămâne loc pentru nici o îndoială, dați-mi voie să trec la cercetarea mai departe a lucrării rugăciunii lui Iisus. Ținându-se de ordinea, pe care o urmează Ep. Teofan, în cartea sa *"Scrisori despre viața cea duhovnicească"* eu vă voi opri atenția asupra învățăturii Cuviosului Grigorie Sinaitul despre rugăciune. "Trebuie ca noi, scrie Sf. Grigorie, să vorbim cu Domnul cu o rugăciune curată, din inimă, ca şi heruvimii; însă noi nepricepând măreția, cinstea şi slava harului, care ne-a renăscut, şi neîngrijindu-ne ca să creştem duhovniceşte, prin împlinirea poruncilor, şi să ajungem până la starea de contemplare cu mintea, ne dăm la nepăsare şi prin aceasta cădem în deprinderi pătimaşe şi astfel suntem doborâți în bezna nesimțirii şi a întunericului. Se întâmplă chiar că noi abia ne putem aducem aminte - există oare Dumnezeu; iar cum ar trebui să fim noi ca nişte fii ai lui Dumnezeu după har, despre aceasta adesea nu ştim nimic. Credem însă, cu o credință nelucrătoare şi după înoirea duhului la Botez, nu mai încetăm să trăim tot trupeşte. Dacă uneori, căindu-ne, chiar începem să păzim poruncile, ori le împlinim numai pe dinafară, iar nu duhovniceşte şi de aceea rămânem în urmă în viața duhovnicească. Astfel, până la moarte rămânem morți cu duhul, trăind şi lucrând nu întru Hristos şi nu corespundem hotărârii, că ceea ce se naşte din Duh trebuie să fie duhovnicesc. Cu toate acestea, ceea ce am primit noi întru Hristos Iisus, în sfântul Botez, nu se nimiceşte, ci se află numai îngropat, aşa cum se află îngropată în pămînt o comoară. Atât dreapta socoteală cât şi recunoştința cer ca să ne îngrijim s-o descoperim şi s-o simțim la arătare această comoară. Următoarele mijloace duc la aceasta: întâi, darul acesta se descopere printr-o îndeplinire, cu trudă, a poruncilor. În măsura în care împlinim poruncile, în aceeaşi măsură darul îşi descoperă lumina şi strălucirea lui. În al doilea rând, darul acesta iese cu totul la iveală şi se dezvăluie deplin printr-o chemare neîncetată a Domnului Iisus, sau, ceea ce e totuna, printr-o necurmată aducere aminte de Dumnezeu. Şi mijlocul cel dintâi e puternic, dar cel de-al doilea e şi mai puternic, astfel încât chiar şi cel dintâi primeşte de la cel de-al doilea puterea lui întreagă. De aceea, dacă, cu sinceritate, voim să descoperim sămânța cea de dar, ascuns sădită de noi, apoi să ne însuşim cât mai grabnic deprinderea lucrării inimii şi să ținem aşa în inimă mereu această mică lucrare a rugăciunii, ca fără de chip şi de închipuiri, până ce ea ne va aprinde inima şi ne-o va înflăcăra până la dragostea cea negrăită către Domnul. Lucrarea acestei rugăciuni din inimă se face în două feluri: uneori mintea merge înainte, lipindu-se în inimă de Domnul printr-o neîncetată pomenire; uneori lucrarea rugăciunii, mişcându-se singură, prin focul veseliei, atrage mintea în inimă şi o leagă de chemarea Domnului Iisus şi de starea cea evlavioasă de dinaintea Lui (la aceste cuvinte ale Sf. Grigorie, Ep. Teofan lămureşte - "Rugăciunea cea dintâi e ostenitoare, a

doua e de sine mişcătoare"). În cel dintâi caz, lucrarea începe să se descopere, după împuţinarea patimilor, prin împlinirea poruncilor, prin căldura inimii, în urma chemării stăruitoare a Domnului Iisus; în al doilea, Duhul atrage mintea spre inimă şi o pironeşte acolo în adânc, oprind-o de la vagabondarea obişnuită. Şi atunci ea nu mai este ca târâtă din Ierusalim la asirieni, ci, dimpotrivă, îşi săvârşeşte strămutarea din Babilon la Ierusalim, strigând cu proorocul: *"Ţie ţi se cuvine cântarea, Dumnezeule, în Sion, şi Ţie ţi se va da laudă în Ierusalim".* De la aceste două feluri (chipuri) de rugăciune şi mintea e când lucrătoare, când contemplatoare; prin lucrare, ea, cu ajutorul lui Dumnezeu, învinge patimile şi prin contemplare, Îl vede pe Dumnezeu, în ce măsură acest lucru e îngăduit omului.

Rugăciunea minţii din inimă, cea lucrătoare, se face astfel: şezi pe un scaun de o palmă, coboară-ţi mintea din cap în inimă şi ţine-o acolo; apoi încovoaie-ţi pieptul, umerii şi gâtul, încât să simţi o mare durere (de la încordarea muşchilor) şi strigă cu mintea în inimă: "Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă!" În acest timp reţine-ţi răsuflarea, nu respira cu îndrăzneală, pentru că acest lucru îţi poate împrăştia gândurile. Dacă vei vedea că se ivesc cugete, nu lua aminte la ele, deşi ar fi simple şi bune, iar nu numai deşarte şi necurate. Reţine-ţi respiraţia pe cât îţi este cu putinţă, închide mintea în inimă şi chemând pe Domnul Iisus des şi cu răbdare, în curând le vei zdrobi şi le vei nimici, lovindu-le nevăzut cu numele cel dumnezeiesc. Sfântul Ioan Scărarul zice: "Cu numele lui Iisus biruieşte-i pe vrăjmaşi, căci mai puternică armă nu e nici în cer, nici pe pământ".

"Când, într-o astfel de osteneală va slăbi mintea, se vor îndurera trupul şi inima din pricina pornirii dese a chemării Domnului Iisus, în aşa fel încât lucrarea aceasta va înceta să veselească şi să încălzească, lucru, prin care se sprijineşte râvna şi răbdarea nevoitorilor în această osteneală, atunci scoală-te şi cântă, singur sau cu ucenicul tău, sau îndeletniceşte-te cu cugetarea la vreun text din Scriptură, sau cu amintirea morţii, sau ocupă-te de citire sau rucodelie, sau cu altceva, ca să-ţi oboseşti trupul tău". (Lămurirea Ep. Teofan: Acest lucru e scris pentru cel ce se linişteşte. Altora li s-ar cuveni de spus, în privinţa aceasta, astfel: atunci scoală-te, apucă-te de treburile tale obişnuite cu frică de Dumnezeu şi cu luare aminte la sine, fără să părăseşti îndeletnicirile cele duhovniceşti, ce se obişnuiesc în astfel de cazuri - citirea şi meditaţia).

"Când te vei apuca de această lucrare, atunci se cuvine să citeşti numai astfel de cărţi, în care se expune învăţătura despre viaţa cea lăuntrică, despre trezvie şi rugăciune, anume: *Scara, Cuvintele lui Isaac Sirul, Scrisorile ascetice* ale lui Maxim Mărturisitorul, Simeon Noul Teolog, Isichie, Filotei Sinaitul şi alte scrieri asemănătoare. Toate scrierile de alt gen, părăseşte-le un timp, nu pentru că ele n-ar fi bune, ci pentru ca să nu te ocupi de ele nelalocul lor, având o astfel de stare şi de năzuinţă. Să nu citeşti mult, însă adâncind şi însuşind lucrurile. Mintea, întărindu-se prin aceasta, prinde putere de a se ruga cu trezvie şi cu veghe. Citirea multă (şi mai ales citirea cărţilor străine) slăbeşte şi întunecă mintea şi o face neputincioasă şi risipită în rugăciune. Iar în ce priveşte faptele tale, apoi ia aminte la sine şi priveghează în fiecare clipă după intenţiile şi scopurile tale, lămurindu-te bine unde tind ele - pentru Dumnezeu, oare, şi pentru binele însuşi şi pentru mântuirea sufletului faci tu toate câte le faci, ca nu cumva să fi furat, fără să ştii şi să te afli numai în aparenţă pe placul lui Dumnezeu iar în suflet să fi pe placul oamenilor. Vrăjmaşul încearcă să fure orice lucrare, ca ea să nu fie făcută după Dumnezeu. Însă de ar lupta el fără de slăbire şi de ar năvăli fără de neruşinare,

- tu ține-ți gândul sincer de a plăcea lui Dumnezeu, tare şi fără schimbare, şi nu vei fi furat. Deşi uneori, gândul, fără să vrea, s-ar risipi spre alte scopuri când slăbeşte atenția, - acest lucru are o dezvinovățire şi se iartă numai pentru acea singură intenție mai de seamă şi acea năzuință a inimii pe care o vede cel Atotputernic.

Trebuie de ştiut: semnul adevărat al nevoinții şi totodată şi condiția propăşirii, ce se face printr-însa, este suferința încercată (lucrul despre care am vorbit în convorbirea noastră cea dintâi). Cel ce umblă fără suferință nu va primi roade. Îndurerarea cu inima şi osteneala trupească pun în lumină darul Duhului Sfânt, ce se dă fiecărui credincios la Botez şi care, din pricina nepăsării noastre față de împlinirea poruncilor, se îngroapă în patimi, dar care din negrăita milă dumnezeiască învie din nou întru pocăință. Deci, nu fugi de osteneli din pricina durerilor cu care vin ele întovărăşite, ca să nu fi osândit pentru nerodire şi să nu auzi: "Luați de la el talantul". Orice nevoință trupească sau sufletească care nu este însoțită de suferință şi care nu cere osteneală nu aduce roade: *"Împărăția cerurilor se ia cu năvală şi năvălitorii pun mâna pe ea"* (Matei 11, 12). Mulți s-au ostenit ani îndelungați fără durere şi încă se ostenesc, dar din lipsa acestei lipse de suferință s-au aflat străini de la curățirea însăşi şi n-au fost părtaşi Duhului Sfânt, ca unii ce au înlăturat durerilor cruzimea lor. Cei ce sunt în stadiul de lucrători, se pare că se ostenesc mult în nepăsarea şi slăbănogirea lor, dar nu adună nici un fel de roade, din pricină că nu încearcă nici o suferință. Dacă, potrivit proorocului, nu se va zdrobi grumazul nostru, slăbind din pricina ostenelilor postului, şi dacă nu vom ridica în inimă simțămintele pline de durere ale zdrobirii, şi nu ne vom îndurera ca femeia care e gata să nască, nu vom putea da naştere duhului de mântuire pe pământul inimii noastre. Mintea n-o poate opri nimeni, decât numai Duhul. Alunecând în cădere, mintea s-a îndepărtat de Dumnezeu şi umblă pretutindeni ca o prizonieră. Nu se poate aşeza din nou, dacă nu se va supune lui Dumnezeu şi dacă, unindu-se din nou cu El, nu va fi ținută de El în rugăciune. Când vine lucrarea rugăciunii, atunci o va ține lângă sine cu veselie şi nu-i va îngădui să fie robită spre risipire. Când năvălesc cugetele şi ne abat de la rugăciune, nu te lupta cu ele singur cu armele tale, ci în loc de orice arme, cheamă pe Domnul Iisus, des şi cu răbdare, - şi vor fugi. Nesuferind căldura inimii, care vine de la rugăciune, ei fug, ca şi cum ar fi arse de foc. Dumnezeul nostru e un foc care mistuie răutatea. Grabnic spre ajutor, El îndată va face izbândire celor ce, cu osârdie, strigă către El zi şi noapte. Dacă nu va fi deajuns această lucrare lăuntrică, scoală-te şi, urmând lui Moise, ridică-ți mâinile şi ochii tăi spre cer, şi Dumnezeu îi va lovi pe vrăjmaşii tăi.

Această lucrare a chemării lui Dumnezeu, asupra cugetelor, e zugrăvită de unul din Părinți, în asemănarea următoare: "Eu, zice el, sunt asemenea unui om care şade sub un copac mare şi vede că de el se apropie o mulțime de fiare şi de şerpi. Dacă el nu li se poate împotrivi, atunci se urcă în copac şi scapă. Aşa şi eu: şed în chilia mea şi văd cugetele cele rele ce se ridică asupra mea; când n-am putere să mă împotrivesc lor, alerg la Dumnezeu prin rugăciune şi scap de vrăjmaş".

Nu-ți părăsi nici pravila de rugăciune. În privința aceasta aşa fac toți la fel: unii țin o pravilă de rugăciune mare, alții părăsesc *Molitfenicul* cu totul, rugându-se Domnului numai cu rugăciunea minții. Iar tu alege-ți cele de la mijloc; nu-ți aduna multe rugăciuni, căci de aici vine tulburarea; dar nici nu le părăsi cu desăvârşire, în caz de boală sau neputință. Dacă vezi că rugăciunea lucrează în tine şi nu încetează de a se mişca în inima ta, apoi nu o părăsi şi nu te apuca de molitfelnic. Căci

aceasta ar însemna să-L părăseşti pe Dumnezeu înlăuntru, să ieşi de acolo şi să-I vorbeşti de dinafară. Iar cei care încă n-au lucrarea rugăciunii, trebuie să citească multe rugăciuni şi chiar peste măsură, ca să petreacă neîncetat în multe şi felurite rugăciuni, până când de la o astfel de nevoință a rugăciunii, plină de dureri, se va încălzi inima, şi va începe în ea lucrarea rugăciunii. Iar cine va gusta în sfârşit din acest har, acela trebuie să facă rugăciunea grăită cu măsură, însă să petreacă mai mult în rugăciunea minții, după cum au poruncit Părinții. În caz de slăbire, trebuie din nou să rostim rugăciuni grăite, sau să citim scrierile Părinților. Întrebuințarea vâslelor e de prisos, când vântul a umflat vetrilele; ele trebuie numai când scade vântul şi se opreşte barca.

O mare armă împotriva vrăjmaşilor are acela, care în timpul rugăciunii e cuprins de un plâns cu zdrobire, ca să nu cadă în părere de sine de bucuria pe care o dă rugăciunea. Cel ce păstrează această întristare plină de bucurie, va scăpa de orice vătămare. Rugăciune adevărată şi fără de amăgire e aceea în care căldura, împreună cu rugăciunea lui Iisus, sădeşte focul în pământul inimii noastre şi arde patimile ca pe nişte spini. Ea umbreşte sufletul cu veselie şi cu pace, şi nu vine nici din dreapta, nici din stânga, nici chiar de sus, ci odrăsleşte în inimă ca un izvor de apă ce vine de la Duhul cel făcător de viață. Numai pe aceasta singură s-o iubeşti şi s-o râvneşti, ca să ți-o agoniseşti în inima ta; păzeşte-ți mintea fără năluciri. Cu ea să nu te temi de nimic, căci cel care a zis: *"Îndrăzniți, Eu sunt, nu vă temeți",* El însuşi e cu noi. Cine, întocmindu-se astfel vietuieşte drept şi fără de prihană, străin de a lucra după hatârul oamenilor şi străin de îngâmfare, acela va rezista şi nu va suferi nici o vătămare, deşi întreaga ceată de draci s-ar ridica asupra lui şi ar aduce asupra lui ispite nenumărate."

Aceasta este învățătura Sf. Grigorie Sinaitul, despre rugăciunea lui Iisus: După cum vedeți, ea aduce amănunte noi, care lămuresc lucrarea rugăciunii.

Mai înfățişez atenției Dv. încă o descriere, cea de pe urmă, a lucrării ce ne preocupă, după învățătura lui Calist, patriarhul Constantinopolului şi Ignatie cel de o taină cu el, folosindu-mă de cartea Ep. Teofan *"Scrisori despre viața cea duhovnicească"* (pag. 266).

Începutul vieții celei după Dumnezeu este râvna şi stăruința plină de osârdie de a vietui după poruncile mântuitoare ale lui Hristos: iar sfârşitul - arătarea în desăvârşire a celor ce au fost întipărite de dumnezeiescul har la Botez, sau, care e totuna, lepădându-se de omul cel vechi şi cu poftele lui, să ne îmbrăcăm în omul cel nou, duhovnicesc, adică în Domnul Iisus Hristos, după cum zice dumnezeiescul Pavel: *"Copiii mei, pentru care sunt iarăşi în dureri, până când nu se va întipări în voi Hristos"* (Gal. 4,19).

"Când ne botezăm, zice Sf. Hrisostom, atunci sufletul nostru străluceşte mai mult decât soarele, fiind curățit de Duhul Sfânt. După cum argintul cel curat, care stă în fața razelor soarelui, sloboade şi el raze, nu după firea sa, ci din pricină că e strălucit de soare: astfel şi sufletul curățit de Botez primeşte raze de la slava Duhului şi înlăuntru devine şi el slăvit. Dar, vai! Slava aceasta negrăită şi înfricoşată, o zi sau două petrece în noi, iar pe urmă o stingem, îndreptând asupra ei furtuna grijilor lumeşti şi lucrurilor pătimaşe".

"În pântecele cel dumnezeiesc, adică în scăldătoarea cea sfântă, noi în dar primim dumnezeiescul Har cel desăvârşit. Dacă, după aceasta noi îl acoperim sub întunericul grijilor lumeşti şi patimilor, ne vom restabili şi curăți prin pocăință şi prin împlinirea poruncilor lui Dumnezeu şi putem vedea

strălucirea Lui cea mai presus de fire. Acest lucru se face pe măsura credinței fiecăruia şi pe măsura căldurii din râvna de a viețui după credință, dar mai ales după bunăvoința Domnului Iisus Hristos. Sf. Marcu zice: "Hristos, fiind Dumnezeu desăvârşit, a dăruit celor ce s-au botezat harul desăvârşit al Sf. Duh, care nu cere de la noi nici o adăugire, iar el, descoperit şi arătat, se face în noi pe măsura împlinirii poruncilor, până când vom ajunge la măsura vârstei plinirii lui Hristos".

"Deci, întrucât începutul şi rădăcina lucrării mântuitoare e ca să viețuieşti după poruncile Domnului, iar sfârşitul şi roadele ca să restabileşti harul cel desăvârşit al Sf. Duh, dăruit nouă la început, prin Botez, şi care petrece în noi, căci darurile lui Dumnezeu rămân neschimbate, însă e îngropat în patimi, şi se descoperă din nou prin împlinirea poruncilor lui Dumnezeu, apoi ni se cuvine să râvnim la împlinirea acestor porunci, ca să curățim şi să vedem mai limpede darul Sf. Duh cel din noi. Ioan, cel ce a stat cu capul pe pieptul Domnului, ne spune că cel ce păzeşte poruncile Domnului, cu Domnul petrece şi Domnul cu el. Însuşi Domnul încă mai deplin ni le expune: *"Cel ce are poruncile Mele, zice El, şi le păzeşte pe ele, acela este cel ce mă iubeşte; iar cel ce Mă iubeşte, iubit va fi de Tatăl Meu, şi Eu îl voi iubi pe el şi Mă voi arăta lui Însumi. De mă iubeşte cineva, cuvântul Meu îl va păzi, şi Tatăl meu îl va iubi pe el, şi vom veni la el şi lăcaş la el vom face"* (Ioan 14, 21, 23).

Împlinirea aceasta amănunțită a poruncilor mântuitoare e cu neputință pentru noi, fără Domnul Iisus Hristos, fiindcă El însuşi spune: *"Fără Mine nu puteți face nimic",* şi, după cum a mărturisit Apostolul, că întru nimeni altul nu este mântuirea, El este pentru noi *"Calea, Adevărul şi Viața".* De aceea, slăviții noştrii povățuitori şi învățători, cu Duhul cel Prea Sfânt ce petrece întru ei, prea înțelept ne învață să ne rugăm Domnului înaintea oricărei alte lucrări şi să ne cerem de la El, fără îndoială, milă şi să avem şi să purtăm pururea prea sfântul şi prea dulcele lui nume şi în inimă, şi în minte, şi pe buze; să petrecem cu El neîncetat, şi să dormim, şi să veghem, şi să umblăm, şi să mâncăm, şi să bem. Căci, după cum în timpul când ne lipseşte această chemare, se scurg în noi toate cele rele şi vătămătoare, aşa şi atunci când El petrece în noi, se izgonesc toate cele potrivnice, nimic din cele bune nu ne împuținează şi nu e nimic pe care nu i-am putea împlini, căci însuşi Domnul a zis: *"Cine va rămâne întru Mine şi Eu întru el, acela va face rod mult"* (Ioan 15, 5).

Deci, dându-ți seama de neputința ta şi aruncându-ți toată nădejdea spre Domnul, iar poruncile iubindu-le într-atât încât să fi gata să-ți dai mai curând viața decât să calci pe vreuna din ele, îndreaptă-ți toată stăruința, ca să te obişnuieşti şi să te întăreşti într-această neîncetată chemare a numelui celui mântuitor al Domnului, care e nimicitor pentru orice rău şi ziditor pentru orice bine.

Voi pune înainte, aici, meşteşugul firesc al prea minunatului Nichifor, despre intrarea în inimă pe calea respirației, care ajută mult la adunarea gândurilor.

Rânduiala aceasta e următoarea: şezi într-un loc însingurat şi adunându-ți mintea, bag-o, pe calea respirației, în inimă, oprindu-te acolo cu luare aminte, strigă neîncetat: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă!" Fă astfel, până această chemare se va altoi în inimă şi va ajunge necurmată.

Şi totuşi, Sf. Părinți au învățat astfel; Hristos învață: "Vă rog, fraților, să nu încetați de a îndeplini rânduielile (pravilele) acestei rugăciuni". În alt loc: "Se cuvine fiecăruia, fie că mănâncă, sau bea, că şade sau slujeşte, sau călătoreşte, sau orice altceva ar face, să strige neîncetat: "Doamne, Iisuse

Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă" pentru ca numele Domnului Iisus Hristos, coborându-se în adâncul inimii, să-l smerească pe balaurul cel pierzător, iar pe suflet să-l mântuiască şi să-i dea viaţă. Prin urmare, tu să petreci pururea în chemarea numelui lui Iisus Hristos, pentru ca inima să-L înghită pe Domnul, iar Domnul inima, şi aceşti doi una vor ajunge". Şi încă: "Nu vă despărţiţi inima de Dumnezeu, să păstraţi în ea, pururea, pomenirea Domnului nostru Iisus Hristos, până când numele Domnului se va înrădăcina înlăuntrul inimii şi să nu vă gândiţi la nimic altceva, decât numai ca să se slăvească Hristos în voi".

Sf. Ioan Scărarul de asemenea învaţă: "Pomenirea lui Iisus să se unească cu răsuflarea ta ". Şi Sf. Isichie scrie: "Dacă doreşti gândurile tale cu ruşine să ţi le acoperi, şi să te trezveşti cu inima fără de împiedicare, rugăciunea lui Iisus să fie lipită de răsuflarea ta şi în puţine zile vei vedea dorinţa ta împlinită".

Ştiut să fie, că dacă ne vom deprinde mintea noastră ca să se coboare, împreună cu răsuflarea în inimă, apoi vom vedea că ea rămâne unitară şi goală, ţinându-se numai de pomenirea şi chemarea Domnului nostru Iisus Hristos; şi dimpotrivă, ieşind de acolo şi aruncându-se asupra lucrurilor de dinafară, fără să vrea se împarte în multe reprezentări şi amintiri. Pentru a păzi anume această simplitate şi integritate a minţii, ni s-a şi pomenit de Părinţii încercaţi şi această lucrare, ca acel, care a râvnit să-şi câştige deprinderea de a se trezvi cu mintea în inimă, să şadă într-un loc liniştit şi fără de lumină, mai ales la începutul acestei nevoinţe bune. Căci vederea lucrurilor de dinafară, fireşte, că e o pricină de răspândire a gândurilor; iar când o odaie liniştită şi întunecată ascunde de noi cele de dinafară, gândul încetează de a se mai răspândi şi se adună în sine mai lesne, după cum zice Vasilie cel Mare: "mintea nerisipită de simţuri asupra lumii, se întoarce spre sine". "Bagă de seamă cu stăruinţă, că miezul acestei nevoinţe este chemarea cea cu un singur gând în inimă, curată şi nerisipită; cu credinţa Domnului nostru Iisus Hristos, dar nu numai coborârea în inimă pe calea respiraţiei şi şederii într-un loc liniştit şi întunecos. Toate acestea şi celelalte asemănătoare au fost născocite de Părinţi nu pentru altceva decât pentru că ei, în aceste lucruri, vedeau un ajutor oarecare la adunarea gândurilor şi întoarcerea lor spre sine din obişnuita risipire. Iar de la deprinderea de a fi adunat şi să iei aminte, se naşte şi deprinderea de a se ruga cu mintea în inimă, curat şi fără de risipire".

Să ştii şi acest lucru, sunt poruncite toate aceste mişcări şi aşezări ale trupului, rânduite de pravile amănunţite şi sunt socotite de trebuinţă până când nu ne-am agonisit încă rugăciunea cea curată şi nerisipită din inimă. Însă, când, prin bunăvoinţa şi harul Domnului nostru Iisus Hristos, vei ajunge la aceasta, atunci, părăsind lucrurile multe şi felurite, vei petrece unit mai presus de cuvânt numai cu Domnul în rugăciunea inimii, curată şi nerisipită. Puţini însă şi abia unul dintr-o mie se învrednicesc să ajungă la această întocmire, prin harul lui Hristos; iar ca să păşeşti mai departe şi să te învredniceşti de rugăciunea cea duhovnicească şi să guşti de mai înainte din tainele veacului viitor, abia de se va găsi cineva din neam în neam, vrednic de aceasta. Deci, de vrei cu fapte însuţi să te învredniceşti de viaţa cea întru Hristos Iisus, sileşte-te ca să ajungi ca în orice ceas şi în orice clipă şi la orice lucru să te rogi Domnului în inimă, curat şi fără risipire, ca să poţi astfel, de la vârsta de prunc să ajungi bărbat desăvârşit, întru măsura plinirii vârstei lui Hristos. Pe lângă acestea, să nu uiţi că atunci când din timp în timp îţi va veni rugăciunea cea de sine mişcătoare, curată, tu,

sub nici un motiv, să n-o strici prin pravilele tale de rugăciune. Astfel învață Filimon: "Noaptea sau ziua, de te va învrednici pe tine Domnul, să simți în tine o rugăciune curată şi nerisipită, lasă atunci toate pravilele tale, şi cât poți tinde să te lipeşti de Domnul Dumnezeu, şi El va lumina inima ta în lucrarea cea duhovnicească. Iar când te vei învrednici de a petrece fără de ieşire rugăciunea din inimă, după cum zice Isaac Sirul, atunci tu ai ajuns la sfârşitul virtuților şi ai devenit locaş Sfântului Duh; atunci rugăciunea nu va înceta, de şezi sau de umbli, de mănânci sau de bei, sau altceva de faci; chiar în timpul somnului celui mai adânc, miresmele rugăciunii se vor înălța din inimă, fără de nici o osteneală; şi chiar de va tăcea ea în somn, însă înlăuntru, în taină, pururea se va săvârşi cu sfințenie fără de încetare". (*Scrisori despre viața cea duhovnicească,* pag. 226).

Aducând toate aceste citate din Sf. Părinți-nevoitori despre rugăciunea meşteşugită a lui Iisus, Ep. Teofan le însoțeşte de următoarele observații, care necesită atenția noastră: "Aproape în toate articolele *Filocaliei* despre o stare a minții înaintea Domnului, eu am luat numai pe acei dintre învățători, care amintesc şi despre nişte mijloace trupeşti, pe lângă această lucrare, sau despre o adaptare meşteşugită la ea. Ei toți socotesc folositoare şi până la o vreme trebuincioasă această acomodare trupească, însă miezul lucrării nu-l socot să fie în ea. Toată atenția lor e întoarsă spre a da o îndrumare pentru o cât mai reuşită deprindere în lucrarea rugăciunii din minte, sau chiar pentru această stare cu mintea în inimă, înaintea Domnului, în care e şi cuprins miezul lucrării. Nu va fi ceva străin de înțelesul prescripțiilor lor să spunem: fă cum vrei, numai să ajungi să ți-o agoniseşti pe aceasta din urmă. Noi însă îți arătăm astfel de aşezări ale trupului, pe care le-am avut noi, şi de la care am căpătat folos. Sunt, însă, printre aceste lucrări trupeşti şi unele care parcă s-ar uni cu rugăciunea minții şi niciodată nu se depărtează de la ea.

Trebuie neapărat să stai cu luare aminte în inimă, trebuie ținut tot trupul într-o stare de încordare a muşchilor şi să nu îngădui atenției ca ea să se ia şi să se risipească cu impresiile dinafară ale simțurilor. Aceste condiții, în orice formă vrei şi poți, în aceea le împlineşti. Un loc întunecat şi însingurat e socotit trebuincios pentru îndepărtarea impresiilor de dinafară; dar dacă tu te poți înstrăina de aceste impresii, chiar şi în mijlocul mulțimilor, apoi rămâi unde vrei. A şedea pe un scaun mic, a-ți strâmtora respirația, a simți durerea în spate, la grumaz, în piept, se sfătuie pentru a se aşeza trupul într-o stare de trezvie; dar dacă poți face acest lucru altfel cumva, sau să-l faci numai printr-o încordare lăuntrică a muşchilor, fă cum socoți că e mai lesne, însă nu da slăbire mădularelor corpului. Prin coborârea minții în inimă pe calea respirației, se arată numai locul unde să te opreşti cu atenție, sau unde-ți este inima, în caz că nu ştii acest lucru; iar dacă şi fără acestea ştii cum să-ți găseşti inima, apoi fă cum ştii, numai să te aşezi în inimă. Se arată că chemăm pe Domnul prin aceste cuvinte: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă!" Însă tu poți prescurta şi schimba şi aceste cuvinte, sau să le înlocuieşti cu altele, sau chiar fără cuvinte să stai cu mintea înaintea Domnului, căci puterea nu e în cuvinte, ci în întocmirea minții şi a inimii. Ştiind însă toate acestea, nu trebuie să nesocoteşti poziția arătată trupului. Oricum, trupul trebuie să ia o poziție dar dacă încercarea ne-a arătat că cutare, sau cutare, poziție a trupului e potrivită pentru lucrarea rugăciunii minții şi pentru propăşirea ei, apoi ce nevoie este ca să le părăseşti, sau să născoceşti altele noi? Cu atât mai mult cu cât, după ce ai sporit în rugăciune, ele într-o măsură oarecare se îndepărtează singure, după cum se iau schelele, când e zidită o casă.

Eu socot de folos să vă fac cunoscute aceste rezerve şi lămuriri ale Ep. Teofan, ca să subliniez încă odată ideea că toate mijloacele de dinafară din lucrarea rugăciunii lui Iisus, au o însemnătate numai auxiliară rugăciunii lui Iisus, şi acest lucru trebuie să-l țină minte oricare lucrător al rugăciunii minții, ca să nu primeşti pe cele secundare drept lucrurile cele mai de seamă.

Tot ce am vorbit noi până acum, priveşte rugăciunea lui Iisus cea lucrătoare sau ostenitoare, adică acea rugăciune unde predomină eforturile celui ce se roagă, când el se sileşte spre rugăciune, se luptă cu risipirea atenției, cu rătăcirea (vagabondarea) gândului, cu năvălirea cugetelor şi patimilor, încearcă să se statornicească cu atenția în inimă. Această rugăciune însă n-are o curăție desăvârşită, nu e slobodă de risipirea gândurilor şi de năvălirea cugetelor şi patimilor, încă nu e concentrată cu desăvârşire în Dumnezeu. Şi aşa e rugăciunea marei majorități a celor ce se roagă cu rugăciunea lui Iisus. Cei mai mulți ajung cu ea până la sfârşitul vieții lor pământeşti. Însă, după cum am spus, la rugăciunea curată ajunge unul dintr-o mie. De această împrejurare trebuie să țină seama şi s-o țină minte cel ce se roagă, şi el nu trebuie să fie tulburat de aceasta. Căci, cu toate greutățile, rugăciunea lucrătoare nu-şi pierde însemnătatea sa, ci întăreşte inima celui ce se roagă şi-l pregăteşte pentru o altă rugăciune mai înaltă, despre care lucru Ep. Teofan spune aşa: "Osteneşte-te, sileşte-te, caută şi vei afla, bate şi ți se va deschide. Nu slăbi şi nu deznădăjdui. Dar cu toate acestea ține minte că aceste osteneli alcătuiesc numai stăruințele ce se fac din partea noastră pentru atragerea darului, iar nu însăşi lucrarea pe care noi încă o căutăm. Ne lipseşte lucrul cel mai însemnat, trezirea harică. Îți dai foarte bine seama, că ori de cugeți, ori de te rogi, sau altceva de faci, parcă înghesui în inimă ceva străin, ceva din afară. Uneori se întâmplă că, potrivit cu puterea de încordare, o oarecare lucrare ce porneşte din aceste osteneli şi coboară până la o adâncime anumită în inimă, dar mai târziu din nou este aruncată afară de acolo, după nu ştiu ce elasticitate a inimii, care nu este supusă şi deprinsă cu această lucrare, aşa cum este aruncat un țâț cufundat vertical în apă. Iar după aceasta îndată simte o nouă răceală şi greutate în suflet, care e un semn vădit că aici n-a avut loc o lucrare harică, ci numai osteneala şi stăruința noastră. De aceea să nu te linişteşti numai cu aceste simple lucrări şi să nu-ți găseşti odihnă în ele, ca şi cum tocmai ele au şi fost cele ce trebuie căutate. E o primejdioasă rătăcire! Tot aşa de primejdios este să te gândeşti că în aceste osteneli se cuprinde meritul pentru care este necesar să se trimită de sus darul. Nu-i deloc aşa: asta nu e decât o pregătire pentru primire; pe câtă vreme însăşi dăruirea atârnă cu desăvârşire de voia Celui ce o împarte. Astfel, printr-o stăruitoare întrebuințare a tuturor mijloacelor arătate mai sus, căutătorul trebuie să meargă mai departe în aşteptarea cercetării lui Dumnezeu, care astfel nu vine după socotințele noastre şi nimeni nu ştie din ce parte vine. Numai când acest dar trezitor va veni, numai atunci va începe adevărata lucrare de schimbare lăuntrică a vieții şi a obiceiurilor noastre. Fără el nici nu trebuie să ne aşteptăm la vreo izbândă, fiindcă toate câte le vom face nu vor fi decât nişte încercări neizbutite. Un martor în privința aceasta este Fericitul Augustin, care multă vreme s-a obişnuit cu sine însuşi, dar care nu s-a chinuit pe sine decât numai atunci când l-a luminat darul. Tu osteneşte-te, aşteptând cu o nădejde plină de credință. Când va veni darul, toate le va rândui". (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus* Q 195).

Să trecem acum la o descriere mai amănunțită a stărilor din timpul rugăciunii lui Iisus. Starea într-adevăr harică trebuie deosebită de starea aparent-harică, închipuită. La Ep. Teofan citim: "Trebuie

să deosebim strict viața lăuntrică întru Hristos, cea autentică, de misticismul fals şi de pietism, care este o odrăslire a unei religiozități greşit îndrumate. În misticismul fals, oamenii ademeniți de el caută un lucru bun - o comuniune vie cu Dumnezeu, însă o caută nu pe acea cale. Dar mai cu seamă nădăjduiesc, prin eforturile lor şi socotindu-se îndreptățiți să pună stăpânire pe cele ce trebuie aşteptate de la mila lui Dumnezeu şi care trebuie primite ca un dar al acestei mile. În aceste eforturi ale lucrării pline de încredere în sine, se înflăcărează imaginația şi se ivesc nişte aşteptări pline de năluciri care, ca unele ce sunt dorite cu fierbințeală, în curând par şi sunt socotite ca împlinite şi scopul ostenelilor atins. Toate acestea sunt zugrăvite în culorile cele mai atrăgătoare şi sunt închipuite în imagini înşelătoare, în contemplări nălucitoare de dincolo de nori. Însă adevărata viață întru Hristos este o viață ascunsă, tainică. Apostolul Pavel o numeşte pe ea viața cea ascunsă împreună cu Hristos în Dumnezeu (Col. 3, 3). Apostolul Petru - omul cel ascuns al inimii (1, Petru 3, 4); însuşi Mântuitorul - împărăția lui Dumnezeu cea dinlăuntrul nostru (Luca 17, 21). Însă în arătarea sa, ea e foarte simplă. Inima ei, Ep. Teofan o descrie astfel: "Nu se ştie cum vine Duhul şi ne îndeamnă spre pocăință. Săvârşită această transformare lăuntrică El pe urmă într-armează inima cea credincioasă la o luptă plină de multe osteneli, cu patimile, ne îndrumează în timpul ei, ne ajută. Această luptă e la fiecare mai mult sau mai puțin îndelungată şi îndurerată: ea nu duce la curățirea inimii, pentru care ostenitorul cel credincios se învredniceşte de o pătrundere mai limpede în adevărul lui Dumnezeu şi de cea mai dulce simțire a uneia şi a alteia, în astfel de trăsături care sunt înşirate limpede în Evanghelii şi în scrierile Apostolilor. Aceasta de pe urmă apare numai spre sfârşitul multor osteneli şi multor încercări ca o cunună de răsplată. Iar misticii se agață direct sau de preferință de acest punct culminant al desăvârşirii şi îl zugrăvesc astfel cum li se năluceşte în imaginațiile lor, totdeauna în culori false. Adevărul însă poate fi spus numai prin încercare, numai după ce ai gustat din bunătățile cele duhovniceşti prin fapta însăşi, iar misticii prin nălucirile lor, îşi închid numai drumul într-acolo. Dimpotrivă, în scrisorile Părinților, mai puțin decât despre orice se vorbeşte despre aceste stări înalte, ci de ostenelile pocăinței, luptei cu patimile şi feluritele întâmplări din timpul lucrării lor. (Ep. Teofan, *Scrisori despre viața cea duhovnicească,* pag.13 - 15).

"Sunt stări", continuă Ep. Teofan, "când vrei tare să te rogi, sau când te trage spre rugăciune. Acest lucru îl încearcă toți, într-o măsură mai mare sau mai mică şi pe pragul trecerii de la căutarea unei vii comuniuni cu Dumnezeu numai prin ostenelile tale şi după ce ai ajuns-o pe aceasta. Starea aceasta se aseamănă cu aceea în care se află un om dus pe gânduri. Cel dus pe gânduri se duce înlăuntrul său şi se concentrează în sufletul său, fără să ia aminte la mediul înconjurător de dinafară, la persoane, la lucruri, la evenimente. La fel e şi aici; numai că acolo e o lucrare a minții, iar aici a inimii. Dă peste tine o atracție spre Dumnezeu, sufletul se adună înlăuntru şi se aşază în fața lui Dumnezeu şi îşi varsă înaintea Lui toate nădejdile sale şi durerile inimii, ca şi Ana, mama lui Samuel, sau stă înaintea Lui în uimire, cum adesea stătea Sf. Apostol Pavel, sau Îl slavosloveşte ca şi Prea Sfânta Fecioară Maria. Aici toate lucrările personale - gândurile şi planurile - se curmă şi toate cele de dinafară pleacă din atenție. Chiar sufletul nu vrea să se ocupe de altceva străin. Acest lucru se întâmplă şi în biserică şi chiar la pravila de rugăciune, sau la citire şi meditație, poate şi în timpul unor oarecare îndeletniciri de dinafară şi în societate. Cel ce a încercat odată această atracție

poate ține minte de ea, poate dori repetarea ei, poate să năzuiască spre ea, însă singur, prin puterile sale, nu va atrage-o pe ea; ea vine singură. La bunul plac rămâne numai un singur lucru: când va veni, nu-ți îngădui s-o destrami, ci îngrijeşte-te pe cât ai putere ca să-i dai răgaz cât mai mult ca să petreacă în tine. Acest lucru poate fi numit manifestarea adevăratului duh de rugăciune, sau simțiri ale apropierii lui Dumnezeu, care se află în mâinile harului. În ele ni se arată ce trebuie să căutăm şi pentru ce să ne stăruim şi totodată se mărturiseşte că ostenelile căutării, suportate până acum, nu se pierd degeaba şi prin aceasta se încălzeşte râvna spre o căutare din cele mai nepotolite. Iar sfârşitul căutării este ca această stare vremelnică să ajungă neîncetată, nu în acea formă, desigur, însă în acelaşi miez al lucrării. Când va veni acest lucru, atunci în suflet se va săvârşi descoperirea Împărăției lui Dumnezeu" (*Scrisori despre viața cea duhovnicească,* Ep. Teofan).

"Ce fel de împărăție a lui Dumnezeu este aceasta? Împărăția lui Dumnezeu este în noi, când Dumnezeu împărățeşte în noi, când sufletul, în adâncul său, Îl mărturiseşte pe Dumnezeu stăpân al său, şi I se supune Lui cu toate puterile şi Dumnezeu lucrează cu putere în el. Începutul acestei împărății se pune în momentul hotărârii de a lucra lui Dumnezeu întru Domnul Iisus Hristos, prin Harul Sf. Duh. Atunci omul-creştin închină lui Dumnezeu conştiința şi libertatea sa, în care, propriu-zis, se şi cuprinde ființe omeneşti, iar Dumnezeu primeşte această jertfă, şi astfel se face legământul (unirea) omului cu Dumnezeu şi a lui Dumnezeu cu omul, se statorniceşte din nou legământul cu Dumnezeu întrerupt prin cădere şi care se mai întrerupe şi prin păcatele voite. Această unire lăuntrică se pecetluieşe, se întăreşte, ajunge în stare să stea şi să păzească singură, prin puterea harului în dumnezeieştile taine ale botezului, iar pentru cei ce cad după botez - în taina pocăinței, şi pe urmă mereu se întăreşte în Sfântă Împărtăşanie. Vorbind despre împărăția lui Dumnezeu în noi, trebuie adăugat totdeauna: în Domnul Iisus Hristos, prin harul Sfântului Duh. În aceasta e pecetea unei Împărății creştine a lui Dumnezeu din noi. Dumnezeu este Împărat peste toți, ca un Ziditor şi Proniator; dar în suflete, El împărățeşte într-adevăr şi în suflete se mărturiseşte într-adevăr Împărat numai după ce se restabileşte unirea sufletelor cu El, întreruptă prin cădere; iar acest lucru se face prin Duhul Sfânt întru Domnul Iisus Hristos, Mântuitorul nostru" (*Scrisori despre viața duhovnicească,* pag. 38, Ep. Teofan).

Împărăția lui Dumnezeu nu se statorniceşte în inima noastră dintr-odată şi pentru totdeauna.

"Împărăția lui Dumnezeu de la început se ține ascunsă în noi, în sfârşit, se descoperă; sau se arată întru putere. Ea se descoperă prin atracțiile lăuntrice fără de voie, arătate mai sus, spre Dumnezeu. Aici sufletul nu mai e stăpân pe sine, ci e supus unei înrâuriri străine. Cineva îl ia şi-l bagă înlăuntru. Acesta e Dumnezeu, Harul Sf. Duh, Domnul şi Mântuitorul. Până când aceste trageri nu se arată, iar ele nu se arată de îndată, omul parcă lucrează mai mult singur, cu ajutorul ascuns al harului. El se sileşte să fie înlăuntru cu luare aminte şi cu bunele intenții, să-L țină minte pe Dumnezeu, să depărteze vorbirea deşartă şi gândurile rele şi să facă orice lucru bun; se încordează şi se osteneşte până la oboseală, însă nu reuşeşte deloc să sporească întru acestea; şi gândurile lui se risipesc, şi mişcările cele pătimaşe îl biruiesc, şi în faptele lui sunt neorânduieli şi greşeli; toate acestea se petrec pentru că Dumnezeu încă nu-şi arată puterea sa de stăpânire asupra sufletului. Iar când se va arăta aceasta, iar ea se arată numai când sunt tragerile spuse, deîndată toate cele dinlăuntru se pun în rânduială. Aici, se înțelege, nu e o stare oarecare neobişnuită, ci una care e la

fel pentru toți şi care se află la toți cei ce nu rămân nepăsători față de mântuire. Numai că ea e cu diferite trepte de putere şi de durată, dar în fond e una şi aceeaşi, începând de la mişcările uşoare, care trec în curând, până la stările lăuntrice netulburate înaintea lui Dumnezeu, care uneori durează ceasuri întregi. Cine va înțelege chemarea şi o va căuta, apoi tragerile acelea vor veni mai des şi se vor prelungi până când vor ajunge la o statornicire necunoscută şi neschimbată în inimă. Când va pleca această stare; apoi iarăşi va începe vagabondarea gândurilor şi apropierea mişcărilor pătimaşe. Sufletul se coboară din cer iarăşi pe pământ, din lumină în întuneric, dintr-o odihnă uşoară într-o lucrare cu multe osteneli. Rabdă şi aşteaptă, până când va veni iarăşi această arătare a Împărăției lui Dumnezeu din inimă.

Aşa va fi până va binevoi Dumnezeu să întărească această petrecere sădită înlăuntru, pentru totdeauna, şi s-o facă neieşită şi neschimbată. Căutarea Împărăției lui Dumnezeu este căutarea acestui din urmă lucru; iar arătarea lui este descoperirea Împărăției" (Ep. Teofan, *Scrisori despre viața cea duhovnicească,* p. 42).

Episcopul Ignatie completează cele spuse de Ep. Teofan, prin următoarele cuvinte: "Lucrarea dumnezeiască e nematerială: nu se vede, nu se aude, nu se aşteaptă, nu poate fi închipuită, nu poate fi lămurită prin nici o asemănare împrumutată din veacul acesta; ea vine, lucrează în chip tainic. De la început îi arată omului păcatul, pe care îl creşte în ochii omului şi pe care îl ține în toată grozăvia lui, neîncetat în fața ochilor lui; aduce sufletul în starea de a se osândi pe sine însuşi, îi arată căderea noastră, această prăpastie pierzătoare, groaznică, întunecoasă, adâncă, în care a căzut tot neamul omenesc prin păcatul străbunicului nostru; apoi, încetul cu încetul îi dăruieşte o adâncă luare aminte şi o inimă înfrântă în timpul rugăciunii. Pregătind în felul acesta vasul, se stinge fulgerător, pe neaşteptate, în chip nematerialnic de părțile sparte şi ele se adună într-o unitate. Cine s-a stins? Nu pot lămuri acest lucru! Eu n-am văzut nimic, n-am auzit nimic, dat mă văd schimbat, m-am simțit astfel, pe neaşteptate, dintr-o lucrare cu autoritate absolută. Ziditorul a lucrat în vremea zidirii celei dintâi."

"Din atingerea mâinilor Lui de întreaga mea ființă, mintea, inima şi trupul s-au unit între ele, au alcătuit ceva unitar şi întreg, apoi s-au scufundat în Dumnezeu, unde, pentru atât timp cât îi ținea acolo mâna nevăzută, neînțeleasă, atotputernică." (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus,* Q 201).

Ordinea, arătată mai sus, a ivirii vieții duhovniceşti harice, din noi, sau a descoperirii Împărăției lui Dumnezeu din noi, e însoțită de ivirea în noi a unei arderi a duhului sau a unei călduri duhovniceşti. După cuvintele Ep. Teofan, odată cu aceasta nu numai mintea se uneşte cu amintirea de Dumnezeu şi se pătrunde des, ci şi întreaga noastră ființă duhovnicească intră într-o comuniune vie cu Dumnezeu: Dumnezeu este un foc (Evr.12, 29). Şi iată căldura şi arderea duhului se sălăşluieste din clipa descoperirii Împărăției lui Dumnezeu din noi. Această trăsătură e mai simțită decât toate, e mai pe înțeles şi ne înlesneşte mai mult lămurirea manifestărilor vieții celei duhovniceşti. Se ştie că atunci când omul e în simțire, el e de-a întregul încătuşat de această simțire şi e gata, şi e în stare să facă fără de împotrivire totul la ce îl îndeamnă simțirea. Simțirea se aseamănă cu o pârghie, sau cu o cârmă, în dirijarea celor dinlăuntru ale omului. Ea este căutată, ea se şi dă. Ce-l îngrijorează mai mult pe cel ce caută, apoi e acea neorânduială din gânduri şi dorinți; întreaga lui râvnă e îndreptată ca să înlăture această neorânduială. Pentru acest lucru nu-i alt mijloc decât să dobândeşti această

simțire duhovnicească sau această căldură a inimii pe lângă amintirea lui Dumnezeu. De îndată ce se va naşte această căldură gândurile se potolesc, atmosfera dinlăuntru se potoleşte, încep să fie văzute toate începuturile de mişcări bune sau rele ale sufletului şi se primeşte o putere pentru a alunga pe acestea din urmă. Şi această lumină lăuntrică se răspândeşte şi asupra celor de dinafară şi ne dă posibilitatea şi acolo să deosebim cele cuvenite de cele necuviincioase, împărtăşindu-ne şi tăria de a ne statornici în cele dintâi, oricare ar fi piedicile; într-un cuvânt, atunci începe viața cea duhovnicească adevărată, lucrătoare, care până acum era numai în căutare, şi chiar de se arată apoi numai fragmentar. Iar acum, născându-se în inimă, căldura rămâne neieşită şi neieşită ține lângă sine şi atenția minții. Când mintea e în inimă - aceasta şi este unirea minții cu inima, care arată integritatea organismului nostru celui duhovnicesc. (*Scrisori despre viața cea duhovnicească,* pag. 65, Ep. Teofan).

Lămurind apariția căldurii din inimă, Ep. Teofan întrebuințează asemănarea: după cum lumea fizică freacă lemn de lemn şi capătă căldură şi chiar foc; sau ține un lucru la soare şi el se încălzeşte, iar dacă s-ar concentra mai multe raze, apoi se şi aprinde, la fel se petrece şi în lumea duhului; frecarea sunt ostenelile nevoinței, ținerea la soare - rugăciunea lui Iisus. Când le vei face toate acestea cu osârdie, fără lenevire şi fără întrerupere - milostiv este Domnul - se va aprinde un mic foc în inimă care va mărturisi despre naşterea vieții duhovniceşti celei dinlăuntru, în punctul central al firii noastre, sau despre împărăția Domnului din noi (Ep. Teofan, *Scrisori despre viața cea duhovnicească,* pag. 66).

Totodată, după cuvintele Ep. Teofan, "Conştiința pe de-a întregul se concentrează în inimă şi stă în fața Domnului, vărsând în fața lui simțămintele sale, iar mai mult decât orice, căzând cu durere înaintea Lui cu simțuri smerite de pocăință, însoțite de o hotărâre de a-ți închina toată viața ta spre slujirea numai Lui, Unuia.

Odată cu alcătuirea acestei întocmiri, se curmă toată neorânduiala care domnea înlăuntrul până la clipa aceasta, în perioada căutării; în această stare transitorie de chin. Frământarea neînfrânată a gândurilor se curmă; atmosfera sufletului devine curată şi fără de nori; rămâne numai un singur gând şi amintirea de Domnul. De aici lumină în toate cele dinlăuntru. Totul e limpede acolo; orice mişcare e văzută şi prețuită cum se cuvine, în lumina minții, care purcede de la fața Domnului contemplată. Din pricina aceasta orice gând rău şi orice simțire rea, care se ating de inimă, întâmpină chiar în genere o împotrivire şi sunt alungate. Aici se împlineşte, ce ne sfătuieşte Filotei Sinaitul: "Stai de dimineață la intrarea în inimă şi cu numele lui Iisus loveşte pe vrăjmaşii ce se apropie". Această izgonire a relelor poate fi o clipă, însă poate dura ceasuri, zile şi ani; pe când miezul lucrării e unul şi acelaşi, anume, nu e îngăduit nimic să ajungă în inimă, ci întâmpină o izbitură hotărâtă în momentul când e recunoscută răutatea lui, şi această alungare nu încetează până când nu se va deşerta inima de răutate. După aceasta, orice s-ar gândi, orice s-ar simți, orice s-ar dori, orice se vorbeşte şi se face - se gândeşte, se simte, se doreşte, se vorbeşte şi se face dându-se bine seama că toate acestea nu jignesc pe Domnul cel contemplat necurmat, că-I sunt plăcute Lui şi sunt potrivite cu voia Lui. Dar dacă, împotriva voinții noastre se va strecura ceva din cele potrivnice, apoi îndată, cu smerenie va fi mărturisit Domnului şi se curăță prin pocăința cea lăuntrică, sau prin mărturisirea cea de dinafară, astfel că conştiința este păzită pururea curată

înaintea Domnului. Drept răsplată pentru o astfel de osteneală lăuntrică, se dă o îndrăzneală către Dumnezeu în rugăciune, care licăreşte neîncetat în inimă. Căldura neîncetată a rugăciunii este duhul acestei vieţi, astfel că odată cu încetarea acestei licăriri, încetează şi mişcarea vieţii celei duhovniceşti, cum, cu încetarea răsuflării încetează viaţa trupului". (Ep. Teofan, *Scrisori despre viaţa cea duhovnicească,* par. 88).

Continuând să descrie lucrările harului lui Dumnezeu, Ep. Teofan scrie: "El, harul, este prezenţa Domnului nostru în noi. *"Fără de Mine nu puteţi face nimic";* aceasta şi este principiul harului. De asemenea, în acest sens anume, Apostolii şi cei dintâi creştini, Îl numeau pe Iisus Hristos numai Domn. Cea mai strălucitoare demonstraţie a unui adevăr matematic, care se poate asemăna în evidenţă cu lucrările harului, când inima e deschisă pentru el prin pocăinţă? Până la naşterea vieţii lăuntrice sau până la arătarea bucuriei simţite a harului şi a comuniunii cu Dumnezeu, omul adesea încă mai face câte ceva şi singur îşi încordează spre aceasta puterile sale. Însă sleindu-şi puterile fără rost, el părăseşte, în sfârşit, toată lucrarea cea după capul lui (sau cu rânduială de la sine) şi cu tot sufletul se lasă în seama lucrării totale a harului. Atunci îl cercetează Domnul cu mila Sa şi aprinde în el focul vieţii duhovniceşti dinlăuntru. Că în această mare transformare, eforturile lui nu înseamnă nimic, acest lucru îl ştie din încercare. Pe urmă, prin îndepărtări mai mult sau mai puţin dese, harul lui Dumnezeu pecetluieşte în el o încredinţare tot din încercare, că şi menţinerea acestui foc al vieţii nu este lucrarea silinţelor proprii. Pe urmă, venirea deasă a gândurilor şi iniţiativelor bune, adumbririle dese ale duhului de rugăciune, care nu se ştie cum şi de unde vin, aşişderea îl lasă să se convingă, din încercare, că şi tot binele nu-i posibil pentru el altfel decât din lucrarea harului lui Dumnezeu, care îl însoţeşte (pe bine), din mila Domnului, care mântuieşte pe cei ce se mântuiesc. El se lasă pe seama Domnului şi Domnul lucrează totul în el. Încercarea arată că numai atunci merg toate cu spor, când el e plin de această predare de sine. El se predă lucrării totale a harului şi harul lucrează în el. Acest adevăr pentru el nu numai că e mai evident decât orice adevăr matematic, ci şi decât orice încercare de dinafară, căci el deja a încetat să mai vieţuiască în afară şi pe de-a întregul e concentrat înlăuntru". (Ep. Teofan; *Scrisori despre viaţa cea duhovnicească,* pag.140).

"Prin aceste puţine cuvinte a spus totul ce aduce cu sine statornicirea împărăţiei înlăuntru, sau cu alte cuvinte, fericitul foc care se aprinde, în sfârşit, în inimă; tot prin aceasta se arată şi fiinţa vieţii duhovniceşti celei adevărate sau funcţiunile ei cele esenţiale. Desigur că toate acestea se arată în puterea cuvenită nu de îndată - se întâmplă şi abateri, şi greşeli, şi slăbiri; însă se are în vedere anume acest lucru, din timpul când mintea se uneşte cu inima şi, întărindu-se înlăuntru se aşază la slujbă înaintea Domnului". (Ep. Teofan, *Scrisori din viaţa cea duhovnicească,* pag. 90).

Din acest moment, cel ce se roagă trebuie să aibă numai o singură grijă: "să fie totdeauna credincios harului din el." Infidelitatea îl jigneşte harul şi el se depărtează sau îşi scurtează lucrarea sa. Credincioşia sa harului sau Domnului, omul o mărturiseşte prin faptul că nici în gânduri, nici în simţiri, nici în fapte, nici în cuvinte, el nu îngăduie nimic din ce-şi dă seama că e potrivnic Domnului şi, dimpotrivă, de îndată ce-şi dă seama că pentru aceasta e voia lui Dumnezeu. Acest lucru cere uneori multă osteneală, siliri de sine şi împotriviri de sine dureroase; însă el e bucuros să le aducă pe toate jertfă Domnului, căci după fiecare jertfă de acest fel, el capătă o răsplătire

lăuntrică: pace, bucurie şi o deosebită îndrăzneală în rugăciune. Prin aceste acte de credinţă faţă de har, se şi încălzeşte darul harului în legătură cu rugăciunea, care, în acest timp, e deja neieşită.
Cu cât mai mult se înrădăcinează în inimă, rugăciunea lui Iisus, cu atât mai mult se încălzeşte inima şi cu atât mai mişcătoare de sine devine rugăciunea; astfel că, focul vieţii celei duhovniceşti din inimă se aprinde şi arderea ei ajunge neîncetată, pe măsură ce rugăciunea lui Iisus va cuprinde inima întreagă şi va ajunge să se mişte neîncetat. (Ep. Teofan, *Scrisori despre viaţa cea duhovnicească,* pag.141).
În privinţa căldurii care e în inimă în timpul rugăciunii lui Iisus, Ep. Teofan ne previne că trebuie deosebite diferite feluri de călduri - căldura firească şi căldura harică. "Cel dintâi rod al căldurii este adunarea gândurilor laolaltă şi îndreptarea lor neieşită spre Dumnezeu. Dacă gândurile obosesc şi nu te lasă să te statorniceşti cu luare aminte înaintea lui Dumnezeu, apoi căldura din acest timp nu e a lui Dumnezeu, ci e a ta" (Ep. Teofan, *Scrisori din viaţa cea duhovnicească,* p. 142). Când însă luarea aminte se va coborî în mimă, atunci ea va trage acolo într-un singur punct toate puterile sufletului şi ale trupului. Această concentrare a întregii vieţi omeneşti într-un singur loc, trezeşte acolo o simţire deosebită, şi această simţire este chiar începutul viitoarei călduri. Simţirea noastră, care la început este uşoară, abia ca o adiere, sporeşte mereu, se împuterniceşte, pătrunde în adânc, şi din rece cum era la început, trece într-o simţire caldă, prinzându-se întreaga luare aminte într-însa. Şi de aceea, la început se întâmplă, că luarea aminte nu poate fi ţinută în inimă, decât prin încordarea voinţii, dar mai târziu, această putere a atenţiei naşte în suflet o căldură, care ne ţine apoi luarea aminte, fără o deosebită încordare a voinţii. După aceasta, ele se sprijină una pe alta şi trebuie să petreacă nedespărţite, fiindcă împrăştierea minţii răceşte căldura, iar micşorarea căldurii slăbeşte luarea aminte. De aici legea vieţii celei duhovniceşti: ţine inima în simţirea lui Dumnezeu şi totdeauna vei petrece în aducerea aminte de Dumnezeu. Oare această căldură e duhovnicească? Nu, nu e duhovnicească, ci obişnuită, firească, a sângelui. Însă, fiindcă ea ţine luarea aminte în inimă şi prin aceasta ajută ia dezvoltarea acolo a mişcărilor duhovniceşti arătate mai sus, apoi ea se numeşte duhovnicească, însă numai în cazul că ea nu este însoţită de simţirile poftelor, chiar uşoare de ar fi ele, ci ţine sufletul şi trupul într-o stare de trezvie. De aici urmează că de îndată ce căldura, care însoţeşte rugăciunea lui Iisus, nu e însoţită de simţiri duhovniceşti, apoi ea nu trebuie numită duhovnicească; ci pur şi simplu căldură a sângelui; şi ea fiind astfel, nu e rea, dacă e numai legată, după cum s-a spus, de mişcările poftelor. Iar dacă e legată, apoi e rea şi trebuie alungată. De aceea e greşit să te mulţumeşti sau să te mărgineşti la numai o singură simţire a căldurii, fără să te îngrijeşti de simţirile duhovniceşti, chiar despre aducerea aminte de Dumnezeu, ci numai ca să fie căldură; acest lucru trebuie observat şi îndreptat; căci în acest caz va rămâne numai căldura sângelui, cea animalică. Această căldură nu trebuie socotită duhovnicească sau harică. Ea poate fi numită duhovnicească numai când e însoţită de mişcări duhovniceşti de rugăciune. Cine o numeşte duhovnicească fără de acestea, acela îngăduie o nedreptate. Cine o numeşte harică, e nedrept încă mai mult. Căldura harică e cu totul alta, şi ea, propriu-zis, este duhovnicească. Ea e despărţită de trup, şi în trup nu produce schimbări observate, şi este mărturisită printr-o subţire simţire dulce. După aceste simţiri, fiecare poate defini şi deosebi căldura. Acest lucru trebuie să-l facă fiecare

singur. Un străin aici n-are nici în clin, nici în mânecă (n-are nici loc nici ce lucra). (*Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus,* Q 11).

Asemenea Episcopului Teofan, ne fereşte de a primi căldura firească şi Ep. Ignatie: "Căldura care vine de la o nevoință materialnică forțată e la fel materialnică. Aceasta e o căldură trupească, a sângelui, e în latura firii căzute. Un nevoitor neiscusit, simțind această căldură, neapărat îşi va închipui ceva despre ea, va găsi în ea o plăcere, o îndulcire, care cuprinde în sine un început de înşelare de sine. Nu numai că nu trebuie să gândeşti ceva deosebit despre această căldură, ci dimpotrivă trebuie să iei anumite măsuri de pază împotriva ei, atunci când ea se iveşte. Paza aceasta e necesară din pricină că această căldură, fiind a sângelui, nu numai că se poate muta în alte părți ale pieptului, ci foarte uşor se poate lăsa şi mai jos, şi poate stârni nişte mişcări nedorite de trup".

"Prin rugăciunea lui Iisus nu trebuie să căutăm, ca să simțim în inimă o căldură fizică, ci trebuie de căutat ca în inimă să picure focul harului şi să înceapă rugăciunea cea necurmată, prin care fapt se şi determină starea harică. Trebuie ştiut că rugăciunea lui Iisus, când va cădea scânteia lui Dumnezeu în inimă, o ațâță într-o flacără, însă ea singură nu dă această scânteie, ci numai ajută primirea ei. Cu ce ajută? Cu aceea că adună gândurile laolaltă şi-i dă posibilitatea sufletului să stea în fața Domnului şi să umble în prezența Lui. Cel mai de seamă lucru e să stai şi să umbli în fața lui Dumnezeu, strigând către El în inimă. Aşa făcea Sf. Maxim Cavsocalivitul".

Arderea cea duhovnicească a inimii spre Domnul este dragostea față de El. Ea se aprinde de la atingerea Domnului de inimă. Fiindcă El în întregime este dragoste, apoi şi atingerea Lui de inimă, îndată aprinde dragostea față de El. Iar de la dragoste, aprinderea inimii pentru El. Ei, iată acest lucru trebuie să fie ținta căutărilor. Lucrarea rugăciunii lui Iisus este numai o unealtă pentru aceasta sau, mai bine zis, numai o osteneală care arată o dorință puternică a sufletului de a-L afla pe Domnul."

Episcopul Teofan mai scrie despre căldură: "Când inima noastră se va aprinde de căldura Domnului Dumnezeu, apoi din acel timp va începe prelucrarea voastră lăuntrică. Focul acela mic va mistui totul din voi şi-l va topi; vorbind altfel, va începe să înduhovnicească totul, până când te va înduhovnici cu desăvârşire. Până când nu va veni acel foc mic, înduhovnicirea nu se va face, oricât v-ați sili spre cele duhovniceşti. Prin urmare, acum întreaga lucrare e să capeți acel foc mic. Însă să ştiți aceasta, că focul cel mic nu se va arăta, până când patimile sunt în putere, deşi nu li se face hatârul. Patimile sunt ca şi umezeala din lemne: lemnele umede nu ard. Trebuie aduse lemnişoare uscate din altă parte şi apoi să le aprinzi. Ele arzând, încep să usuce umezeala şi pe măsură ce le usucă, aprind şi lemnele cele umede. Astfel, focul cu încetul izgonind umezeala şi aprinzându-se, va cuprinde cu flăcările şi toate lemnele cele puse. Lemnele sunt toate puterile sufletului nostru şi toate funcțiile trupului. Ele toate, până când omul nu ia aminte la sine, sunt pătrunse de umezeală - patimi, şi până când patimile nu vor fi izgonite, cu îndărătnicie se împotrivesc focului celui duhovnicesc. Ele pătrund şi în suflet şi în trup şi prin aceasta robesc chiar duhul - conştiința şi libertatea şi, astfel, domnesc asupra întregului om. Fiindcă ele sunt în legătură cu dracii, apoi, prin ele, şi dracii domnesc asupra omului, care totuşi îşi închipuie că el singur îşi este stăpân". (*Sbornicul*,Q 94).

Nu trebuie de uitat însă, că afară de căldura cea firească şi harică, mai poate fi, în timpul rugăciunii, şi o a treia căldură - drăcească. Despre ea va fi spus mai amănunţit în alt loc, în scrierile stareţului schimonah Vasile, care vorbeşte despre ea în predosloviile la cărţile Sf. Grigorie Sinaitul, Filotei Sinaitul şi Isichie Ierusalimeanul.
Ca un exemplu izbitor al căldurii harice, ce se iveşte în inimă, vreau să vă comunic povestirea Sf. Grigorie Sinaitul despre Maxim Cavsocalivitul, de care ne vorbeşte atât de des Ep. Teofan.
Eu vă voi transmite povestirea Sf. Grigorie Sinaitul despre Maxim Cavsocalivitul pe deplin, cum este expusă şi în *Filocalie*. Din ea veţi cunoaşte nu numai cum s-a aprins în sufletul lui Maxim focul haric şi s-a ivit rugăciunea lui Iisus necurmată, de sine mişcătoare, ci înaintea voastră se vor descoperi, într-o măsură oarecare, şi tainele cele mai înalte ale stărilor de rugăciune, de care noi nu ne putem atinge în convorbirea noastră, pur şi simplu pentru că tema aceasta e mai presus de vârsta noastră duhovnicească şi de înţelegere. Însă a şti că aceste stări înalte de rugăciune există ne este de folos, ca să nu socotim că întregul cuprins al vieţii de rugăciune este epuizat prin acele stări de rugăciune pe care le trăim noi înşine.
Deci, trec la povestirea Sf. Grigorie Sinaitul, aşezată în volumul cinci al *Filocaliei*, sub denumirea: *"Din viaţa Cuviosului părintelui nostru Maxim Cavsocalivitul. Despre rugăciunea minţii cea harică".*
"Dumnezeiescul Grigorie Sinaitul, întâlnind odată pe Sf. Maxim şi vorbind cu el, între altele, l-a întrebat: te rog, pe tine, prea cinstite părinte al meu, spune-mi; dacă tu ai rugăciunea minţii. Acela, plecându-şi puţin capul i-a răspuns: nu vreau să ascund de tine, cinstite părinte, minunea Prea Sfintei Născătoare de Dumnezeu, care s-a petrecut cu mine. Din tinereţe, eu aveam o mare credinţă în Stăpâna mea Născătoarea de Dumnezeu şi o rugam cu lacrimi să-mi dea acest har al rugăciunii minţii. Într-o zi, venind în biserică, după cum aveam obiceiul, o rugam pentru acest lucru cu o căldură a inimii fără de măsură, şi când, pe urmă, am sărutat cu dragoste icoana Ei cea sfântă, îndată am simţit în pieptul meu şi în inima mea o anumită căldură oarecare şi o flacără, care a ieşit de la sfânta icoană, şi care nu mă ardea, ci mă recorea şi mă îndulcea, şi aducea în sufletul meu o mare umilinţă. Din clipa aceea, părinte al meu, inima mea a început dinlăuntrul său să facă rugăciune, şi mintea mea se îndulceşte din aducerea aminte de Domnul meu Iisus Hristos şi de Prea Sfânta Stăpâna mea de Dumnezeu Născătoare, şi mereu petrece în această aducere aminte de ei; şi din timpul acela, rugăciunea nu s-a mai curmat în inima mea - iartă-mă.
Îi zice lui Sf: Grigorie: spune-mi, sfinte părinte, s-a mai petrecut cu tine ceva în timpul când îţi spuneai rugăciunea Doamne Iisuse Hristoase şi celelalte; vreo schimbare oarecare dumnezeiască sau trăire, sau alt oarecare rod al Sf. Duh? - Dumnezeiescul Maxim i-a răspuns: da; şi pentru aceasta, părinte, eu plecam în locurile pustii şi totdeauna iubeam tăcerea deplină, ca să mă îndulcesc într-o măsură mai mare de rodul rugăciunii, adică de o dragoste prea îmbelşugată către Dumnezeu şi de o răpire a minţii către Domnul.
Sf. Grigorie l-a întrebat pe el: rogu-te, părinte, spune-mi, mai ai tu acelea despre care mi-ai vorbit?
Dumnezeiescul Maxim, lăsându-şi ochii în pământ, îi spune: nu mă cerceta pe mine despre înşelările mele.

Atunci Sfântul Grigorie i-a zis: O, de mi-ar da şi mie Dumnezeu astfel de înşelare, pe care o ai tu, sfinte părinte! Totuşi, te rog să-mi spui: în clipa când mintea ta e răpită la Dumnezeu, ce vede ea cu ochii săi lăuntrici? Şi poate oare mintea atunci să înalţe rugăciune laolaltă cu inima? Sf. Maxim i-a răspuns: nu, nu poate. Căci, când harul Sfântului Duh vine în om, cu ajutorul rugăciunii atunci rugăciunea se curmă, pentru că mintea atunci e toată cuprinsă de harul Sf. Duh şi nu mai poate lucra cu puterile sale proprii, ci petrece fără de lucrare şi se supune numai Duhului Sfânt, şi unde voieşte Duhul Sfânt acolo o duce, sau în aerul nematerialnic al luminii celei dumnezeieşti, sau în altă oarecare contemplare negrăită, sau, după cum se întâmplă adesea, într-o convorbire dumnezeiască, şi ca să spunem pe scurt, cum voieşte Mângâietorul Sf. Duh, aşa îi mângâie pe robii săi; cui şi ce dar îi trebuie pe acela li-l şi dă. Acestea, pe care le vorbesc eu, le poate vedea fiecare, limpede, în Proroci şi Apostoli care s-au învrednicit să aibă tot felul de vedenii, deşi oamenii îşi băteau joc de ei, şi-i socoteau înşelaţi şi beţi. Astfel, proorocul Isaia a văzut pe Domnul pe un scaun înalt, preaînălţat şi înconjurat de serafimi. Întâiul mucenic Ştefan a văzut cerurile deschise şi pe Domnul Iisus Hristos de-a dreapta Tatălui şi celelalte. La fel şi acum robii lui Hristos se învrednicesc a vedea felurite vedenii, pe care unii nu le cred şi nu le socot deloc adevărate, ci le socot înşelări, şi pe cei care le văd îi numesc cuprinşi de înşelare. De unii ca aceştia mă mir mult şi nedumiresc, ce fel de oameni sunt ei, şi cum de au orbit, de sunt chiar ca nişte orbi; nu văd şi nu le cred pe acelea pe care le-a făgăduit Dumnezeul cel nemincinos, prin buzele proorocului Ioil, anume că chiar pe acestea le va da Domnul celor credincioşi, zicând: *"Turna-voi din duhul Meu peste tot trupul şi vor proorocii"* (Ioil, 2, 28) - pe care har Domnul l-a trimis asupra ucenicilor Săi, şi pe care îl dă şi acum şi-l va da până la sfârşitul veacului, după făgăduinţa Sa tuturor credincioşilor Săi robi. Deci, când acest har al Sfântului Duh se va coborî asupra cuiva, apoi nu-i arată obişnuit din lucrările lumii acesteia simţite, ci arată ceea ce omul niciodată n-a văzut şi nu şi-a închipuit. Atunci, mintea unui astfel de om învaţă de la Duhul Sfânt tainele cele mai înalte şi mai ascunse, pe care după dumnezeiescul Pavel, nici ochiul omului nu le poate vedea, nici mintea nu le poate pricepe, niciodată, de la sine (1 Cor. 2). Şi ca să înţelegeţi cum le vede mintea noastră pe ele, apoi ia aminte la cele ce-ţi voi spune. Ceara, când se află departe de foc, e tare, şi poate fi luată şi ţinută, dar de îndată ce vei arunca-o în foc se topeşte, şi acolo în foc se aprinde şi arde, şi e pe de-a întregul lumină, şi astfel se mistuie toată în foc. Aşa şi mintea omului, când ea petrece singură de la sine, fără să se întâlnească cu Dumnezeu, atunci pricepe, după cum se obişnuieşte, toate cele din jurul ei după puterea sa, dar când se apropie de focul Dumnezeirii şi de Duhul Sfânt, atunci pe de-a întregul e cuprinsă de focul cel dumnezeiesc şi e pe de-a întregul lumină, şi acolo, în flacăra Sf. Duh se aprinde şi se revarsă în cugetări dumnezeieşti şi nu poate deloc, în mijlocul focului Dumnezeirii, să cugete la ale sale sau despre cele ce vrea.

După aceasta, Sf. Grigorie i-a amintit lui: se întâmplă, cavsocalivite al meu, şi altceva, asemenea cu acestea, care este totuşi o lucrare a înşelării. La aceasta, acel Mare Maxim i-a răspuns: se întâmplă, însă fiecare din aceste lucrări are semnele sale anumite, unele sunt semnele înşelării şi altele sunt semnele harului. Când duhul cel rău al înşelării se apropie de om, apoi îi tulbură mintea şi o face sălbatică, inima i-o împietreşte şi o întunecă, aduce asupra ei temere şi frică şi trufie, îi perverteşte ochii, tulbură creierul, aduce tot trupul la cutremurare, în chip nălucitor îi aduce înaintea ochilor o

lumină, nu luminoasă şi curată, ci roşietică, mintea o face furioasă şi îndrăcită, şi gura e silită să vorbească cuvinte netrebnice şi hulitoare; cel care vede pe acest duh al înşelării, de cele mai multe ori se supără şi e plin de mânie, nu cunoaşte deloc smerenia, plânsul cel adevărat şi lacrimile, ci mereu se laudă şi se măreşte în zadar cu frumuseţile sale, totdeauna se lasă mânat fără frâu şi frică de Dumnezeu de mişcările patimilor şi, în sfârşit, iese din minţi şi ajunge la pierzanie desăvârşită. De o astfel de înşelare să ne izbăvească Domnul cu rugăciunile tale, cinstite părinte.

Iar semnele harului sunt următoarele: când intră în om harul Sf. Duh, apoi îi adună mintea şi-l face atent şi smerit, îi aduce aminte de moarte şi de păcatele lui, de judecata viitoare şi de chinurile cele veşnice, îi umple sufletul de o umilinţă cu zdrobire şi-l mişcă spre plâns şi lacrimi, îi face ochii mai blânzi şi plini de lacrimi şi cu cât se apropie (harul) mai mult de om, cu atât mai mult îi împacă sufletul lui şi-l mângâie prin patimile sfinte ale Domnului nostru Iisus Hristos şi prin nemărginita lui iubire de oameni; şi mintea i-o umple de vederi (contemplări) înalte: a) a puterii lui Dumnezeu celei neajunsă cu mintea, cum El printr-un singur cuvânt, toate dintre nefiinţă întru fiinţă le-a adus; b) a puterii lui celei nemăsurate prin care toate le ţine, toate le chiverniseşte şi de toate poartă grijă; c) a Sfintei Treimi celei neajunse şi a adâncului celui necurmat al fiinţei lui Dumnezeu şi celelalte. Atunci mintea omului rămâne încântată de acea lumină a lui Dumnezeu şi se luminează de lumina cunoştinţei de Dumnezeu, inima devine liniştită şi blândă şi izvorăşte din belşug roadele Duhului Sfânt; bucuria, pacea, îndelunga răbdare, bunătate, îndurerare, dragoste, smerenie şi celelalte (Gal. 5, 22) şi sufletul lui primeşte o veselie negrăită.

Auzind acestea, Sf. Grigorie Sinaitul a venit întru uimire, mirându-se de cele ce vorbea Cuviosul Maxim, şi mai mult nu-l numea om ci Înger pământesc.

În cuvintele Cuviosului Maxim sunt arătate stări de rugăciune care stau dincolo de hotarele unei rugăciuni obişnuite şi accesibile oamenilor, atât a celei lucrătoare cât şi a celei de sine mişcătoare. La aceste stări de rugăciune, omul nu poate ajunge prin eforturile sale şi nici nu trebuie să năzuiască spre acestea. Acolo îl duce pe om Duhul Sfânt. Şi atunci i se descoperă omului, pe cât e el în stare să primească, taine cereşti şi vederi (contemplări) pe care el nu poate nici să le redea prin cuvinte omeneşti.

Despre aceste stări de rugăciune, Ep. Teofan scrie: "În ce priveşte contemplarea, apoi la niciunul din Sf. Părinţi nu găsim că am putea ajunge la ea singuri, şi prin urmare, am putea face ceva şi din partea noastră ca să facem ceva. Contemplarea, după cuvintele lor, se dădea numai acelora care au reuşit să-şi curețe inima cu desăvârşire şi s-au unit strâns cu Domnul. Dintr-o mie, numai unul reuşeşte să-şi câştige rugăciunea curată; iar rugăciunea cea duhovnicească sau, ceea ce e tot una, contemplativă, abia de se află câte unul din neam în neam (din generaţie în generaţie) ca s-o aibe (*Scrisori despre viaţa cea duhovnicească, pag.223).*

Noi am ajuns până la punctul unde trebuie să încheiem convorbirea noastră cea generală despre rugăciunea lui Iisus şi vom trece acum la acea parte a convorbirii, unde vor fi expuse poveţele despre rugăciunea lui Iisus ale celor mai vechi Sf. Părinţi şi nevoitori ai Bisericii Ortodoxe.

DIALOGUL (Convorbirea a treia)

Povățuirile despre lucrarea lăuntrică şi despre rugăciunea lui Iisus, ale Sf. Părinți ai Bisericii Ortodoxe, ale celor din vechime: Vasilie cel Mare, Macarie cel Mare, Ioan Gură de Aur, Efrem Sirul, Ioan Scărarul, Isichie Ierusalimneanul, Filotei Sinaitul, Varsanufie şi Ioan, Isaac Sirul şi Cuviosul Serafim de Sarov

Monahul. Convorbirile noastre anterioare au avut mai mult sau mai puțin caracterul unei expuneri consecvente şi sistematice a învățăturii Bisericii Ortodoxe despre ceea ce este rugăciunea lui Iisus, care este însemnătatea ei în viața cea duhovnicească a creştinului, cum trebuie lucrată, care sunt în noi, condițiile lucrării ei binefăcătoare, ce greutăți şi ce greşeli se pot ivi în timpul îndeletnicirii cu această rugăciune şi aşa mai departe.

În dorința de a lămuri cât mai deplin şi pe toate fețele cele spuse în convorbirile anterioare, vreau, spre a completa cele spuse, să expun în convorbirea de acum învățătura despre rugăciunea lui Iisus şi despre rugăciune în genere, a unora dintre Sf. Părinți şi nevoitori ai Bisericii Ortodoxe, care au scris sau au învățat despre lucrarea minții.

Din totalitatea povățuirilor lor se va căpăta o descriere mult mai adâncă şi multilaterală a lucrării minții şi, eu socot că acest lucru ne va fi de folos şi ne va da o cunoaştere mult mai dreaptă, mai largă şi mai adâncă în această lucrare.

Vom începe cu Părinții Bisericii cei mai din vechime şi treptat vom trece la povățuitorii cei mai apropiați de noi, după timp, ai rugăciunii lui Iisus.

Ce veți zice de aceasta, dragă părinte?

Preotul: Ce pot să spun eu? Eu voi asculta tot ce-mi veți spune cu cea mai mare mulțumire şi interes, fiindcă din acestea voi căpăta o nouă lămurire şi mângâiere.

Monahul. Deci, cu binecuvântare, să continuăm convorbirea.

Prea Sfințitul Episcop Teofan, înainte de a începe tipărirea traducerii sale patristice *"Filocalia",* în prefață ne arată însemnătatea şi necesitatea cunoaşterii literaturii patristice, nu numai pentru călugări, ci şi pentru mireni, care prețuiesc unitatea, integritatea şi plinătatea concepției creştine despre lume şi a viețuirii creştine. Pentru cunoştința pe care vrem s-o facem cu literatura patristică şi ascetică despre rugăciunea lui Iisus şi despre rugăciunea în genere, predoslovia Ep. Teofan la *Filocalie* e o introducere foarte potrivită. După cuvintele lui: "Viața cea într-adevăr creştină, ascunsă în Domnul nostru Iisus Hristos, începe, se desfăşoară şi ajunge la desăvârşire, în măsura sa pentru fiecare, după bunăvoința lui Dumnezeu Tatăl, cu lucrarea harului Prea Sfântului Duh, care este în toți creştinii, sub îndrumarea Însuşi a lui Hristos Domnul, care ne-a făgăduit să petreacă cu noi, nedespărțit, în toate zilele.

Harul lui Dumnezeu îi cheamă pe toți spre o astfel de viață şi ea nu numai că e posibilă pentru toți, dar e şi obligatorie, pentru că în ea e tot miezul creştinismului. De această viață nu se împărtăşesc toți cei chemați, iar părtaşii şi cei adevărați nu toți se împărtăşesc în aceeaşi măsură. Cei aleşi pătrund adânc în ea şi pe treptele ei se urcă sus.

Manifestările ei, precum şi bogățiile domeniului, în care ea se desfăşoară, nu sunt mai puțin îmbelşugate şi felurite decât manifestările vieții celei mai obişnuite. Şi dacă ar putea fi înțeles

limpede şi descris pe înțeles tot ce se petrece acolo: năvălirile şi ispitele vrăjmaşului, luptele şi învingerile, căderile şi ridicările, naşterea şi întărirea feluritelor fenomene ale vieții duhovniceşti, treptele sporirii generale şi starea minții şi a inimii potrivită fiecăreia din trepte, lucrarea cea dimpreună a libertății şi a harului întru toate simțirile apropierii, sau depărtării lui Dumnezeu, simțirile atotputerniciei proniatoare şi aşezarea noastră - definitivă şi fără întoarcere - în mâna cea dreaptă a Domnului, cu părăsirea tuturor mijloacelor de lucrare proprie, însoțite totuşi de o lucrare necurmată şi încordată (a rugăciunii, n. tr.), - dacă toate acestea şi multe altele ar fi putut fi descrise limpede şi lesne de înțeles, apoi ar înfățişa un tablou care s-ar asemăna cu o călătorie prin univers.

Călătorii scriu într-un jurnal de călătorie despre tot ce întâlnesc în cale, care merită o atenție oarecare. Au scris notele lor şi aleşii lui Dumnezeu, care au urmărit toate cărările vieții duhovniceşti în toate direcțiile, despre tot ce întâlneau şi încercau în această călătorie a lor plină de multe osteneli. Însă soarta şi destinația unora şi a altora dintre note nu e aceeaşi.

Cei ce n-au mijloace de a călători şi fără a se mişca din loc pot să-şi facă o idee şi o imagine aproximativă despre țările străine, prin citirea notelor de călătorie ale altor călători, pentru că formele de viață ale tuturor fapturilor mai mult sau mai puțin se aseamănă unele cu altele, ori în ce țări s-ar manifesta. Însă în ce priveşte încercările de viață duhovnicească, acest lucru se petrece altfel. Încercările acestea pot fi pricepute numai de cei ce păşesc pe calea acestei vieți. Pentru cei ce n-au păşit pe ea, acest lucru e o ştiință cu totul necunoscută; însă şi cei ce au păşit pe ea nu pot înțelege totul de îndată. Noțiunile şi imaginile lor se limpezesc pe măsura mersului şi adâncirii în țara duhului. Pe măsură ce se înmulțesc încercările proprii de viață duhovnicească devin tot mai limpezi şi mai de înțeles arătările încercărilor făcute de către Sfinții Părinți în scrierile lor.

Însă, cu toate acestea, descrierea diferitelor manifestări ale vieții duhovniceşti, care se cuprinde în scrierile patristice, nu este un dar cu totul zadarnic chiar şi pentru toți ceilalți creştini. Ea îi dă să înțeleagă fiecăruia, că dacă el încă n-a încercat cele despre care se vorbeşte în această descriere, apoi înseamnă că felul de viață ce s-a statornicit pentru el, cu toate că, cu el i se împacă conştiința lui de creştin, nu este o desăvârşire definitivă, afară de care nu ne mai rămâne nimic de dorit şi mai sus de care n-avem unde să mergem, dându-ne de înțeles acest lucru, ea (descrierea) nu poate să nu ne trezească râvna spre propăşire, nu poate să nu ne atragă înainte (să nu ne cheme), arătându-ne mereu ceva mai bun decât ceea ce avem, mai sus, tot mai sus.

Pentru cei care au păşit pe calea spre mai bine şi mai desăvârşit, ea le dă îndrumările necesare în cazurile de îndoieli şi nedumeriri, atunci când de față îți lipseşte o îndrumare iscusită şi când anume acest lucru întâmpină încurcături, care nu îngăduie să se dea o dezlegare definitivă, care ar înlătura orice şovăială în cel ce merge. E foarte important să ştii cum şi unde să calci în anumite cazuri, ca să nu faci vreo greşeală. Şi iată o expresie oarecare patristică risipeşte întunericul, strălucind, în noapte, cu raza unui fulger.

În genere, acest lucru e ca o seră duhovnicească, în care cel credincios, citind îndrumările despre fenomenele vieții duhovniceşti, pătrunde cu conştiința şi cu inima şi fiind supus acolo unor înrâuriri simțitoare ale contemplărilor stârnite, simte că el pluteşte în aceste clipe într-o oarecare altă atmosferă, purtătoare de lumină şi purtătoare de viață. Acestea sunt clipe pline de bucurie şi de obicei cât durează ele atunci încolțesc şi ajung la maturitate anumite odrăsliri pe pomul vieții

duhovniceşti. Şi de aceea nu-i nimic de mirare, dacă cel ce a încercat acestea, de îndată ce are o clipă slobodă, se grăbeşte spre descrierile de încercări ale vieţii celei duhovniceşti, aşa cum se grăbeşte un iubitor de câştiguri spre locurile ce promit un câştig, şi cel ce iubeşte plăcerile, spre locurile de plăceri. În acest timp, el adesea doreşte să respire un aer duhovnicesc înviorător şi întremător. Şi totuşi, aici nu este o curiozitate zadarnică. Nu, aici este o lucrare de o necesitate din cele mai de seamă, pentru sporirea şi buna stare a duhului nostru.

Iată de ce, printre creştinii cei adevăraţi, totdeauna s-a simţit şi se simte nevoia de a avea la îndemînă scrierile Sf. Părinţi despre viaţa cea duhovnicească. Însă, pe cât este de lăudabilă simţirea acestei nevoi, pe atât e de obligatorie satisfacerea ei din partea acelora care au datoria şi puterea spre aceasta. Ea a şi fost pururea satisfăcută prin editarea acestor scrieri atât în întregime - de pildă ale Sfinţilor Macarie, Isaac şi Efrem Sirianii, ale Scărarului şi ale multor altora, cât şi a unor culegeri din ele. Din numărul acestor culegeri e şi cunoscuta tuturor *Filocalie*, ca cea mai bună dintre ele". (Ep. Teofan, Primul volum al *Filocaliei*. Introducere).

Urmând îndemnul Prea Sfinţitului Teofan, şi noi păşim în această ţară (latură) a vieţii celei duhovniceşti, căreia şi sunt închinate paginile cărţilor lăsate nouă de Sf. Părinţi şi nevoitori ai Bisericii Ortodoxe. Noi vom expune învăţătura lor prin cuvintele lor proprii şi în aceeaşi ordine cum e redată în cartea Ep. Teofan: *"Învăţăturile Sf. Părinţi despre rugăciune şi trezvire..."* (Ed. 2-a Moscova,1884) şi completând-o, în caz de nevoie, cu extrase din operele lor.

Sfântul Vasilie cel Mare

Să începem cu Sf. Vasilie cel Mare, "Stâlpul cel de foc, gura cea de foc a Duhului Sfânt, ochiul bisericii (după expresia stareţului Paisie Velicicovschi). Sf. Vasilie cel Mare, tâlcuind cuvintele dumnezeieştii Scripturi - *"Bine voi cuvânta pe Domnul în toată vremea, lauda Lui pururea în gura mea",* învaţă foarte frumos. Socot că este cu neputinţă ceea ce spune proorocul, căci cum poate lauda lui Dumnezeu să fie pururea în gura omului? Când omul petrece în vorbire omenească obişnuită, apoi în gura lui nu e lauda lui Dumnezeu; când doarme, desigur că nu; când mănâncă sau bea, poate gura lui să rostească laudă? Răspundem la aceasta - că este gura duhovnicească a omului celui dinlăuntru, prin care el primeşte Cuvântul lui Dumnezeu cel de viaţă făcător, ca pe o pâine ce se coboară din cer. Despre această gură, prorocul zice: *"deschis-am gura şi am tras Duh",* şi Domnul ne cheamă ca pe această gură s-o avem deschisă spre primirea hranei celei adevărate: "deschide", zice, "gura ta şi o voi umple pe ea". Căci se poate că şi un gând despre Dumnezeu, răsărit şi întipărit în mintea sufletului să se numească laudă, care pururea vine de la Dumnezeu în suflet; poate şi după Apostol, cel grijuliu să le facă toate spre slava lui Dumnezeu. Fiindcă fiecare lucru şi fiecare cuvânt şi fiecare mişcare a minţii are putere de laudă. Şi de aceea, de mănâncă dreptul sau bea, sau altceva de face, toate acestea el le face spre slava lui Dumnezeu; inima lui veghează şi în timpul somnului (*Din viaţa şi scrierile stareţului Paisie,* Ed.1847, pag. 214).

Episcopul Teofan, în *Sbornicul* său *"Despre trezvie",* citează următoarele cuvinte ale Sf. Vasile: "Cum să ajungem la neràspândire în timpul rugăciunii? Fără îndoială, îneredinţându-ne că Dumnezeu e înaintea ochilor...; cel ce se roagă cu o astfel de convingere, va avea mintea neabătută

de la Cel ce cercetează inimile şi rărunchii, împlinind cele scrise: *"ridicând mâini cuvioase fără de mânie şi îndoială"* (1 Tim. 2, 8) (*Învățăturile Sf. Părinți,* 26).

Se poate oare ajunge la neră spîndire întru toate şi în orice loc - şi cum se poate ajunge la acestea? Că acest lucru se poate, ne-a arătat acela care a zis: *"ochii mei pururea spre Domnul"* (Is. 24, 15), şi *"văzut-am pe Domnul pururea înaintea mea, căci de-a dreapta mea este, ca să nu mă clatin"* (Ps.15, 8). Iar pentru ca acest lucru să fie cu putință, despre aceasta s-a spus mai sus şi anume: pentru aceasta nu trebuie dat sufletului răgaz ca să fie deşert de gândurile despre Dumnezeu şi despre lucrurile şi darurile lui Dumnezeu, la fel şi de mărturisirea pentru toate". (*Învățăturile Sf. Părinți,* Q 7). "Din ce pricină omul pierde aducerea aminte necurmată despre Dumnezeu? Dacă el nu ține minte de binefacerile lui Dumnezeu" (Q 10).

Rugăciunea trebuie preferată tuturor lucrurilor. Marta primeşte pe Domnul (şi stăruie să-L ospăteze), iar la picioarele lui şade Maria. Amândouă surorile au o osârdie frumoasă; însă tu osebeşte lucrarea. Domnul a aprobat osârdia amândorura femeilor; însă pe Maria a preferat-o Martei. Marta e imaginea unei slujiri active pentru alții; Maria e imaginea unei stări contemplative în fața lui Dumnezeu, în rugăciune. Alege ce vrei; şi prin una şi prin alta îți vei câştiga rodul mântuirii; totuşi cea din urmă e mai înaltă decât cea dintâi. *"Maria partea cea bună şi-a ales"* (Luca 10, 42). Dacă vrei şi tu să fi tăinuitor al lui Hristos, aşază-te la picioarele Lui şi petreci în contemplarea Lui prin rugăciune (Q 11).

"Dacă vei fi osândit de conştiința ta, ca un dispreţuitor al poruncilor lui Dumnezeu şi dacă vei sta la rugăciune cu răspândire, atunci când ai fi putut sta şi fără de răspândire, apoi să nu îndrăzneşti să stai înaintea Domnului, ca rugăciunea ta să nu se prefacă în păcat. Iar dacă tu te străduieşti, însă nu reuşeşti să te rogi fără de răspîndire, apoi sileşte-te, din răsputeri şi continuă să stai în fața lui Dumnezeu, îndreptându-ți mintea spre El şi adunându-ți mintea înlăuntrul tău, şi Dumnezeu te va ierta; că nu din nepăsare, ci din neputință n-ai putut să stai în fața lui Dumnezeu, cum se cuvine" (Q 16).

Trebuie cu toată paza să ne ferim mintea (Pilde, 4, 23), ca să nu piardă deloc gândul despre Dumnezeu şi aducerea aminte de minunile Lui să n-o întinăm prin imaginile celor deşarte, ci gândul cel sfânt despre Dumnezeu, să-l purtăm pretutindeni cu noi, ca pe o pecete de naştere întipărită în sufletele noastre, printr-o amintire necurmată şi curată. Căci astfel cîştigăm noi dragostea către Dumnezeu, care ne şi îndeamnă spre împlinirea poruncilor lui Dumnezeu şi totodată şi ea e păzită de ele, ajungând necurmată şi neclintită (Q 25).

"De unde e răspândirea şi gândurile? Şi cum să le punem rînduială? Răspândirea vine de la trândăvia minții care nu se ocupă de cele necesare. Iar mintea rămâne în trândăvie şi nepăsare din pricina necredinței în prezența lui Dumnezeu, Cel ce cearcă inimile şi rărunchii. Căci dacă cineva va crede acest lucru, apoi, fără îndoială, va face acest lucru: *"Văzut-am pe Domnul înaintea mea, căci de-a dreapta mea este ca să nu mă clatin"* (Ps.15, 3). Iar cine a ajuns la acestea şi la cele asemenea lor, acela niciodată nu va îndrăzni şi nici nu va avea timp să gândească ceva ce nu e spre zidirea credinței, deşi acest lucru ar părea bun, iar nu numai ceva oprit şi neplăcut lui Dumnezeu (Q 27).

Sfântul Macarie Egipteanul

De la Vasilie cel Mare trecem la marele Macarie Egipteanul, pe care starețul moldovean Paisie Velicicovschi îl numeşte "Egiptean" sau mai bine zis soare ecumenic (a toată lumea), care a strălucit în darurile cele negrăite ale Sf. Duh mai luminos decât soarele.

Iată ce scrie Macarie cel Mare despre raporturile sufletului omenesc cu Dumnezeu; eu citez cuvintele Sf. Macarie după *Filocalie* (vol.1, ed. 3-a):

"Nu este o altă apropiere şi legătură cum e cea dintre suflet şi Dumnezeu şi între Dumnezeu şi suflet. Dumnezeu a zidit făpturi felurite; a făcut cerul şi pământul, soarele, luna, apele, pomii cei roditori, toate felurile de animale. Însă în nici una dintre aceste făpturi nu odihneşte Domnul. Orice făptură este în stăpânirea Lui, însă în nici una din ele nu şi-a întărit tronul Său şi nu a statornicit o comuniune cu ele; a binevoit numai în om, intrând în comuniune cu el. Oare vezi aici înrudirea lui Dumnezeu cu omul şi a omului cu Dumnezeu?

De aceea, sufletul înțelegător şi binepriceput, înconjurând toate zidirile, nicăieri nu-şi află odihnă decât numai în unul Dumnezeu. Şi Domnul nu binevoieşte atât de mult față de nimeni, ca față de om numai". (Q 1).

Însă Domnul nu atinge libertatea omului, cu care l-a înzestrat.

"Firea omenească, lesne schimbătoare, înclină când la rău, când dimpotrivă, la frumos şi din această pricină are puterea de a se învoi cu orice fapte ar vrea. De aceea, firea noastră e lesne primitoare şi de bine şi de rău: şi pentru harul lui Dumnezeu şi pentru puterea cea potrivnică. Însă ea nu poate fi silită de nevoie (fără de voie)". (Q 16).

Păcatul s-a înrădăcinat adânc în sufletul omului: "Intrând în sufletul omului, păcatul a cuprins pajiştile sufletului până la ascunzişurile lui cele mai adânci şi s-a transformat în obişnuință şi convingere, ce creşte în fiecare din pruncie, ce cultivă şi-l învață pe om cele rele" (Q 30).

"Lumea cea văzută, de la împărați şi până la cei săraci, toată e în tulburare, în neorânduială, în luptă, şi nimeni din ei nu ştie pricinile acestui lucru. Păcatul ce a pătruns, ca un fel de putere gândită (înțelegătoare) şi esență satanică, a semănat tot răul; el lucrează tainic asupra omului celui dinlăuntru şi asupra minții şi se luptă cu el prin gânduri; iar oamenii nu ştiu că fac acest lucru îndemnați de o putere străină; dimpotrivă, socot că acest lucru e firesc şi că fac acest lucru după judecata lor proprie. Dar cei ce au pacea lui Hristos chiar în minte şi luminarea lui Hristos, cunosc de unde se ridică toate acestea" (Q 36).

Şi totuşi păcatul nu l-a robit pe om în întregime: "A rămas în om libertatea, pe care i-a dat-o Dumnezeu de la început. După cum cel desăvârşit nu e legat de bine prin vreo necesitate, aşa nu e legat de rău cel afundat în păcat şi care se face pe sine vas al diavolului" (Q 43).

"Tu eşti liber, şi dacă vrei să pierzi, apoi firea ta se schimbă lesne. Cine vrea, acela se supune lui Dumnezeu şi merge pe calea neprihănirii şi-şi stăpâneşte poftele, căci o minte ca aceasta se luptă împotrivă şi printr-un cuget puternic poate birui toate năzuințele cele păcătoase şi dorințele cele scârboase" (Q 44).

Însă numai prin puterile sale, omul nu poate învinge păcatul pe deplin.

"În zadar, totuşi, îngâmfându-se, socoate prin libertatea sa să înlăture prilejurile de păcătuire. Libertatea, posibilă pentru om, se extinde şi asupra faptului că trebuie să te împotriveşti diavolului, dar ca pe lângă această posibilitate, neapărat să ai şi putere asupra patimilor" (Q 45).

Despre legătura păcatului cu firea omenească, Sf. Macarie scrie: "În noi lucrează răul cu toată puterea şi cu toată sensibilitatea, sugerându-ne toate dorinţele cele necurate, însă se uneşte cu noi nu aşa cum spun unii acest lucru despre amestecarea vinului cu apă, dar după cum pe acelaşi ogor cresc şi grâul pe de o parte şi neghina pe altă parte, sau cum într-o casă se află de o parte tâlharul iar pe de altă parte stăpânul casei". (Q 46).

"Izvorul sloboade o apă curată, însă la fundul lui e noroiul. Dacă cineva ar tulbura noroiul - izvorul întreg se face tulbure. Astfel şi sufletul când e tulburat, se amestecă cu păcatul. Şi satana devine parcă una cu sufletul nostru; amândouă duhurile în timpul curviei sau uciderii alcătuiesc ceva unitar. Iar în altă vreme, sufletul independent lucrează singur de la sine şi se căieşte de faptele sale, plânge, se roagă şi-şi aduce aminte de Dumnezeu" (Q 48).

Vindecarea unui suflet omenesc atins de păcat este cu putinţă să vină numai de la Dumnezeu.

"Un suflet, rănit de la început cu o rană de nevindecat a rănilor celor purtătoare de vătămare, nimeni n-a putut să-l vindece până când n-a venit Mântuitorul, adevăratul doctor, Carele tămăduieşte în dar şi Care se dă pe sine preţ de răscumpărare pentru neamul omenesc. Numai El a săvârşit marea şi mântuitoarea răscumpărare şi vindecare a sufletului; El a slobozit-o şi a scos-o din robie şi din întunerec". (Q 53).

Domnul nostru Iisus Hristos pentru aceasta a şi venit ca să schimbe, să transforme şi să înoiască firea şi acest suflet doborât de patimi din pricina căderii în păcat, să-l rezidească, unindu-l cu dumnezeiescul Duh. El a venit ca să-i facă pe cei ce cred în El, o minte nouă, un suflet nou, ochi noi, auz nou, limbă duhovnicească nouă, într-un cuvânt oameni noi" (Q 58).

"Domnul neîncetat bate în uşile inimilor noastre, ca să-l deschidem şi El să intre şi să odihnească şi lăcaş să-şi facă la noi. Căci zice: *"Iată, stau la uşă şi bat; dacă aude cineva glasul Meu şi deschide uşa, voi intra la el"* (Apoc. 2, 20). Pentru aceasta a binevoit a pătimi mult, dându-şi trupul Său la moarte şi răscumpărându-ne pe noi din robie, ca, venind la sufletul nostru, să facă în el locaş. Căci şi hrana şi băutura şi îmbrăcămintea şi acoperământul şi odihna Lui e în sufletele noastre. De aceea neîncetat bate la uşă, dorind să intre la noi. Să-L primim deci şi să-L introducem înlăuntrul nostru; pentru că pentru noi, El este şi hrană şi băutură şi viaţă veşnică. Şi orice suflet care nu L-a primit pe El în sine şi nu L-a odihnit în sine acum, sau mai bine zis singur nu s-a odihnit în El, nu poate avea moştenire cu Sfinţii întru Împărăţia Cerurilor şi nu poate intra în Cetatea cea cerească. Tu Însuţi, Doamne Iisuse Hristoase, du-ne pe noi întru aceea!"(Q 65).

Mântuirea omului deşi se săvârşeşte de Dumnezeu, însă nu şi fără voia omului însuşi.

"Omul din fire are iniţiativă şi anume pe ea o caută Dumnezeu. De aceea, porunceşte ca omul de la început să priceapă, pricepând să iubească şi să ia iniţiativa cu voinţă. Iar ca să pună gândul în lucrare sau să suporte osteneala, sau să săvârşească lucrarea, acest lucru harul Domnului i-l dă celui ce a dorit şi a crezut. De aceea viaţa omului parcă ar fi o condiţie necesară. Unde nu este voinţă - Însuşi Dumnezeu nimic nu face - deşi, după libertatea Sa ar putea-o face. De aceea, săvârşirea faptei de către Duhul, depinde de voinţa omului. Iarăşi dacă nu dăm voinţa noastră pe deplin, apoi

Dumnezeu cel minunat întru toate şi cu mintea necuprins (necugetat cu desăvârşire) ne atribuie nouă întreaga lucrare" (Q 67). "După cum albina lucrează fagurul în stup, în taină, aşa şi harul, în taină, produce dragostea sa în inimi şi amărăciunea o preface în dulceață, iar impietrirea inimii într-o inimă moale" (Q 188).

"Omul nu se face vrednic de partea cea bună de îndată ce aude cuvântul lui Dumnezeu. Afirmând contrariul, îi răpeşti omului voința şi negi existența puterii celei potrivnice, care luptă împotriva minții. Iar noi spunem, că cel ce ascultă cuvântul vine întru zdrobire şi pe urmă începe să se îndeletnicească şi să se învețe pentru luptă, se nevoieşte şi se străduieşte împotriva satanei; şi după o hărțuială şi luptă îndelungată, învinge şi ajunge creştin (adică se hotărăşte să fie un urmaş riguros al lui Hristos). (Ep, Teofan, 76).

"Pătrunde în esența cea gânditoare a sufletului şi pătrunde nu uşor. Sufletul cel nemuritor e ca un fel de vas prețios. Uită-te cât e de mare cerul şi pământul şi n-a binevoit pentru ele Dumnezeu, ci numai pentru tine. Priveşte la noblețea şi vrednicia ta, căci nu pe îngeri a trimis Dumnezeu, ci Însuşi Domnul a venit mijlocitor pentru tine, ca să cheme pe cel pierdut, rănit, să-ți dea ție înapoi cel dintru început al lui Adam cel curat. Însuşi Dumnezeu a venit să te apere şi să te scape de moarte. Deci stai şi închipuie-ți cât de mare e purtarea de grijă pentru tine" (Q 77).

Încă de aici, de pe pământ, trebuie să înceapă renaşterea sufletului şi unirea lui cu Duhul Sfânt.

"După cum viața din trup nu e de la el însuşi, ci de la acela care e în afară de el, adică din pământ, şi fără de cele existente în afară de el îi este cu neputință să viețuiască, astfel, dacă sufletul încă de pe acum nu se va renaşte în acel pământ al celor vii şi nu se va hrăni acolo duhovniceşte şi nu va creşte duhovniceşte, sporind înaintea Domnului şi nu-l va îmbrăca Dumnezeirea în veşmintele cele negrăite ale podoabei cereşti, apoi fără acea hrană îi este cu neputință să trăiască singur de la sine întru îndulcire şi odihnă. Căci firea lui Dumnezeu are şi pâinea vieții, pe acela Care a zis: *"Eu sunt pâinea vieții"* (Ioan 6, 35) şi *"apa cea vie"* (Ioan 4, 10) şi *"vinul care veseleşte inima omului"* (Ps. 103, 15) şi *"untdelemnul bucuriei"* (Ps. 44, 8) şi hrana cea de multe feluri a Duhului celui ceresc şi veşmintele cele cereşti purtătoare de lumină, care se dăruiesc de Dumnezeu. În aceasta se şi cuprinde viața cea cerească a sufletului. Vai de trup când el se opreşte numai asupra firii sale, fără să aibă împărtăşire cu dumnezeiescul Duh, pentru că moare fără să se învrednicească de viața dumnezeiască cea veşnică. Cum cad în deznădejde cei bolnavi, când trupul lor nu mai poate să primească mâncare şi plâng pentru ei cei de aproape, prietenii, rudele şi cei iubiți de ei, astfel şi Dumnezeu şi Sfinții Îngeri socot vrednice de lacrimi acele suflete care nu gustă din hrana cea cerească a Duhului şi nu viețuiesc întru nestricăciune" (Q 86).

Păzindu-şi sufletul omul trebuie să ducă o luptă cu bărbăție împotriva Satanei.

"Se întâmplă că Satana vorbeşte cu tine în inimă: "Vezi câte rele ai făcut tu; vezi de câtă furie e plin sufletul tău; eşti atât de împovărat de păcate încât nu te mai poți mântui". Iar acest lucru îl face ca să te arunce întru deznădejde, pentru că lui îi este neplăcută pocăința ta. Căci de îndată ce, prin căderea în păcat, a intrat păcatul, în fiecare clipă el vorbeşte cu sufletul cum vorbeşte un om cu altul. Răspunde-i şi tu: "Am în Scriptura Domnului mărturia: nu voiesc moartea păcătosului, ci pocăința, ca el să se întoarcă de la calea lui cea vicleană şi să fie viu (Iez. 33, 11). Căci El pentru aceasta s-a

coborât ca să-i mântuiască pe cei păcătoşi, să-i învieze pe cei morţi, să-i facă vii pe cei omorâţi, să-i lumineze pe cei ce se află în întunerec" (Q 98).

Închipuie-ţi tabăra Perşilor şi tabăra Romanilor. Şi iată au ieşit din ei doi tineri înaripaţi de vitejie şi cu puterea la fel şi duc luptă. La fel şi puterea cea potrivnică şi mintea sunt de aceeaşi tărie între ele şi au o putere egală precum Satana să ne înduplece şi cu înşelăciune să târască sufletul la voile sale; la fel iarăşi şi sufletul a vorbi împotrivă şi a nu i se supune lui întru nimic; pentru că ambele puteri pot numai să îndemne dar nu să şi silească spre bine şi rău. Unei astfel de hotărâri de bună voie i se dă ajutorul lui Dumnezeu, şi ea poate să capete arme din cer şi cu ele să biruiască şi să dezrădăcineze păcatul; pentru că sufletul se poate împotrivi păcatului, dar fără de Dumnezeu nu poate să biruiască sau să dezrădăcineze răul. Iar cei ce afirmă, că păcatul e asemenea unui uriaş puternic iar sufletul e asemenea unui copil, vorbesc rău. Căci dacă ar fi o astfel de potrivire şi păcatul ar semăna unui uriaş iar sufletul unui copil, apoi ar fi nedrept legiuitorul care a dat omului lege - să ducă război cu Satana (Q 99).

"Sunt foarte puţini aceia care cu un început bun au unit şi sfârşitul bun, fără de poticnire au ajuns la ţintă, nu numai o singură dragoste faţă de unul Dumnezeu şi s-au lepădat de toate celelalte. Mulţi ajung la umilinţă, mulţi se fac părtaşi harului ceresc, se rănesc de dragostea cea cerească; însă nesuportând feluritele lupte ce li se întâlnesc în cale, nevoinţele, ostenelile şi ispitele de la viclean, întrucât fiecare are dorinţa să iubească ceva în lumea asta şi să nu se lepede deloc de dragostea sa, întorcându-se la dorinţele lumeşti felurite şi cu fel de fel de chipuri, din slăbiciune şi din nelucrare, sau din timiditatea propriei vieţi, sau din dragostea faţă de ceva pământesc, au rămas în lume şi s-au scufundat în adâncimea ei" (Q 105).

"... Pentru o dragoste oarecare pământească şi trupească, prin care omul se leagă pe sine din propria sa voinţă, îl prinde păcatul, devine pentru el cătuşe, lanţuri, povară grea, care îl îneacă şi-l apasă în acest veac viclean, fără să-l lase să-şi adune puterile şi să se întoarcă spre Dumnezeu. De acest lucru depinde şi echilibrul şi înclinarea, şi preponderenţa păcatului; prin aceasta e ispitit întregul neam omenesc, sunt ispitiţi toţi creştinii, care petrec în cetăţi sau în munţi, în mănăstiri sau pe câmp, sau în locuri pustii; pentru că omul prins de voinţa sa proprie începe să iubească ceva; dragostea lui e legată de ceva şi nu mai este în dreaptă întregime spre Dumnezeu. De pildă, unul a iubit moşii, iar altul aurul şi argintul, iar altul înţelepciunea lumească cea cu multă învăţătură pentru slava omenească; iar altul a iubit măririle, altul - slava, altul iubeşte adunările cele nelalocul lor; altul ziua întreagă petrece în răspândire şi plăceri; altul se lasă înşelat de cugetele deşarte, altul pentru slava omenească iubeşte să fie parcă un învăţător de lege; altul se desfătează prin nelucrare şi nepăsare; altul e legat de îmbrăcăminte, altul se dedă la grijile pământeşti, altul iubeşte somnul sau glumele, sau mâncările. Prin ce e legat cineva de lume, de mic sau de mare, aceea îl şi opreşte şi nu-l lasă să-şi adune puterile; pe acea patimă cu care nu se luptă omul cu bărbăţie, pe aceea o iubeşte şi ea îl stăpâneşte, şi-l împovărează şi devine pentru el cătuşe şi-i împiedică mintea lui ca să se întoarcă spre Dumnezeu, bine să-i placă Lui şi, slujindu-i numai lui Unuia, să ajungă vrednic pentru împărăţie şi să primească viaţa cea de veci" (Q 107).

"Iar sufletul care într-adevăr tinde către Dumnezeu, în întregime şi cu totul îşi tinde dragostea sa către El, şi pe cât poate se leagă numai de El, prin buna voia sa, şi în această lucrare capătă ajutorul

harului, se leapădă de sine însuşi şi nu vrea să urmeze vrerile minţii sale; pentru că ea (mintea), din pricina răului care e nedespărţit de noi şi care ne ademeneşte, umblă cu viclenie. Astfel, de îndată ce sufletul a iubit pe Domnul, se desprinde din mreje prin propria sa credinţă şi prin sârguinţă mare, iar împreună cu ajutorul de sus, se învredniceşte de împărăţia cea veşnică şi iubind-o într-adevăr pe aceea, din propria sa voinţă şi cu ajutorul Domnului, nu se va mai lipsi de viaţa cea veşnică" (Q 108).

Creştinul trebuie nu numai să dorească bunurile şi darurile cereşti, ci să fie gata să sufere pentru ele osteneli şi necazuri.

"Când citim Scripturile, sau despre vreun drept oarecare, cum e plăcut lui Dumnezeu, cum a ajuns prieten şi împreună vorbitor cu Dumnezeu, sau despre toţi Părinţii, cum au ajuns şi prieteni şi moştenitori ai lui Dumnezeu, câte necazuri au suferit, cât au pătimit pentru Dumnezeu, câte fapte şi nevoinţe vitejeşti au săvârşit; atunci îl fericim şi vrem să ne învrednicim de daruri şi de vrednicie ca şi ei; cu plăcere dorim să căpătăm acele slăvite daruri, fără de ostenelile, nevoinţele, necazurile şi suferinţele lor; a ne agonisi acea cinste şi vrednicie pe care le-au primit ei de la Dumnezeu, dorim stăruitor, iar istovirile, ostenelile şi nevoinţele lor nu le luăm asupra noastră. Însă îţi spun ţie, că pe toate acestea le doreşte şi le râvneşte fiecare om; şi desfrânaţii şi vameşii, şi oamenii nedrepţi, ar fi vrut să capete împărăţia aşa de uşor, fără de osteneli şi nevoinţe. De aceea le şi stau înainte pe cale ispite, multe încercări, necazuri, lupte şi vărsare de sudori, ca vădiţi să se facă acei care într-adevăr de bună voie şi din răsputeri, chiar până la moarte au iubit pe unul Domnul, şi pe lângă o astfel de dragoste faţă de El, n-au avut nimic mai mult de dorit. De aceea, după dreptate, intră ei întru împărăţia cerurilor, lepădându-se de ei înşişi, după cuvântul Domnului, şi iubind numai pe unul Domnul, mai mult decât răsuflarea proprie; şi de aceea, pentru această dragoste a lor, ei vor fi răsplătiţi cu puteri cereşti înalte" (Q 112).

"Cine vine către Dumnezeu şi într-adevăr doreşte să fie urmaş al lui Hristos, acela trebuie să vină cu gândul ca să se schimbe, să se arate om mai bun şi nou, care n-a oprit în sine nimic din cele ce sunt ale omului celui vechi. Căci este scris: *"dacă e cineva întru Hristos, acela este făptură nouă"* (2 Cor. 5, 17). (Q 113).

"Cel ce se apropie de Domnul trebuie să se silească pe sine spre tot binele; să se silească spre dragoste, dacă cineva n-are dragoste; să se silească spre blândeţe, dacă n-are blândeţe; să se silească să fie milostiv şi să aibă o inimă îndurătoare; să se silească să rabde dispreţuirea şi când este dispreţuit să fie mărinimos; când este defăimat sau batjocorit să nu se supere, după cele scrise: *"nu vă răzbunaţi prin voi înşivă, prea iubiţilor"* (Rom.12, 19); trebuie să se silească spre rugăciune, dacă cineva n-are rugăciune duhovnicească. În acest caz, Dumnezeu, văzând că omul se nevoieşte atât şi se sileşte împotriva voinţei inimii să se înfrâneze, îi va da o adevărată rugăciune duhovnicească, îi va da o adevărată dragoste, o adevărată blândeţe, adâncul îndurărilor, o adevărată bunătate, într-un cuvânt, îl va umple de rodurile cele duhovniceşti" (Q 132).

"Unii zic, că Domnul cere de la oameni numai roadele cele vădite, iar cele de taină le săvârşeşte Însuşi Dumnezeu. Însă de fapt nu e aşa; dimpotrivă, cu cât se îngrădeşte cineva pe sine după omul cel dinafară, pe atât el trebuie să se lupte şi să ducă război cu gândurile; pentru că Dumnezeu cere de la tine ca tu singur să te mânii cu cugetele cele păcătoase şi să nu te îndulceşti cu ele" (Q 141).

Sufletul trebuie să se împotrivească, să lupte împotrivă şi să biruie. Voia ta cea liberă, luptând împotrivă, petrecând în osteneli şi necaz începe, în sfârşit, să biruie; ea cade şi se ridică; păcatul din nou o doboară; în zece şi în douăzeci de lupte învinge şi doboară sufletul, însă şi sufletul, cu timpul, biruieşte şi el undeva păcatul. Şi iarăşi, dacă sufletul stă cu tărie şi nu va slăbi întru nimic, apoi începe să capete întâietate, să hotărască lucrul şi să obțină biruințe asupra păcatului. Astfel înving oamenii şi ajung biruitorii lui" (Q 142).

"Se descoperă o oarecare putere ascunsă şi subțire a întunericului, care petrece în inimă. Şi Domnul e aproape de sufletul şi trupul tău şi, privind la lupta ta, începe să sădească în tine cugete ascunse cereşti şi, în taină, începe să te odihnească pe tine. Însă până când te lasă totuşi sub învățătură şi chiar pentru necazurile tale se îngrijeşte de harul cel pentru tine. Şi când vei ajunge la odihnă, îți va da să-L cunoşti pe El, şi îți va arăta că tot pentru folosul tău ți-a îngăduit să fi în lupte. După cum fiul unui om bogat, care are un povățuitor (pedagog), până când povățuitorul îl pedepseşte şi învățătura şi rănile şi loviturile i se par grele şi acest lucru se petrece până când ajunge bărbat, şi atunci începe să mulțumească pedagogului, astfel şi harul cu grijă te învață până când vei ajunge a fi bărbat desăvârşit" (Q 146).

"Cea mai de seamă armă pentru luptător şi nevoitor e ca, intrând în inimă el să facă război cu Satana, să se urască pe sine însuşi, să se lepede de sufletul său, să se mânie pe el, să-l ocărască, să se împotrivească dorințelor sale obişnuite, să se certe cu cugetele sale, să se lupte cu sine însuşi" (Q 165).

"Adevărata temelie a rugăciunii e astfel: - să fi atent la gânduri şi să-ți faci rugăciunea într-o mare linişte şi pace. Omul care se roagă trebuie să-şi îndrepte toată stăruința spre gânduri şi să curme ceea ce le dă hrană, iar cu mintea să tindă spre Dumnezeu, şi să nu împlinească vrerile gândurilor, ci gândurile care sunt risipite să fie adunate laolaltă, deosebindu-le pe cele fireşti de cele viclene. Sufletul sub păcat se aseamănă unei păduri mari de pe un munte, sau unei stufării de lângă râu, sau unui desiş de spini şi de copaci; de aceea, cei ce au de gând să treacă prin asemenea locuri, trebuie să întindă mâinile cu stăruință şi cu osteneală să înlăture crengile dinaintea lor. Astfel şi sufletul e înconjurat de o pădure întreagă de cugete sugerate de puterea cea potrivnică; de aceea se cere o mare grijă şi luare aminte a minții, ca omul să poată osebi cugetele străine, sugerate de puterea cea potrivnică. Cei cu luare aminte la gânduri, întreaga nevoință a rugăciunilor o săvîrşesc înlăuntru. Unii ca aceştia, prin priceperea şi chibzuința lor pot spori, birui cugetele ce se ridică asupra lor şi umblă în voia Domnului" (Q 161).

De la aprinderea duhului se face vie şi inima.

"Urmează Mariei - urmează, fără să ai în vedere altceva, ci privind numai spre acela, Care a zis: "*Foc am venit să arunc pe pământ şi cum aş vrea să se aprindă mai degrabă*" (Luca 12, 49). Căci aprinderea duhului face inimile vii. Focul cel nematerialnic şi dumnezeiesc sfințeşte sufletele şi le încearcă, ca pe aurul cel curat în topitoare, iar păcatul îl arde, ca pe spini şi paie; pentru că Dumnezeul nostru este un foc mistuitor (Evr.12, 29). Căutând lucrarea acestui foc, fericitul David a zis: *"Încearcă-mă, Doamne, şi mă ispiteşte, aprinde măruntaiele mele şi inima mea"* (Ps. 25, 2) (Q 175).

"Acest foc încălzea inima lui Cleopa şi a însoţitorului său când Mântuitorul vorbea cu ei după înviere. Şi îngerii şi duhurile cele slujitoare se împărtăşesc de lumina acestui foc, după cele spuse: *"Cel ce face îngerii săi duhuri şi slugile Sale pară de foc"* (Evr. l, 7). Acest foc arzând surcica din ochiul cel lăuntric (bârna), îl face curat ca, recăpătându-şi vederea cea clară, neîncetat să vadă minunile lui Dumnezeu, asemenea celui care zice: *"Deschide ochii mei şi voi înţelege minunile din legea Ta"* (Ps. 118, 18). De aceea, focul acesta alungă pe draci şi nimiceşte păcatul" (Q 176).
"Domnul ştie neputinţa cea omenească, că omul se înalţă degrabă; de aceea îl opreşte şi-i îngăduie să fie într-o necurmată îndeletnicire şi învăluire, căci dacă şi atunci când primeşti ceva mic devii nesuferit pentru toţi şi te îngâmfezi, cu cât mai mult te vei face de nesuferit, dacă-ţi vor da să te saturi dintr-o dată. Însă Dumnezeu, cunoscând neputinţa ta, după iconomia Sa îţi trimite necazuri, ca să devii smerit şi să-L cauţi pe Dumnezeu mai cu râvnă (Q 194).
Cei care au ajuns la o sporire adevărată nu-şi văd desăvârşirea lor şi se socot pe sine nimic.
"Cei iscusiţi bine în faţa lui Dumnezeu singuri se recunosc pe sine foarte mici şi peste măsură de neiscusiţi în bine şi pentru ei a devenit un lucru firesc şi necesar să se socoată pe sine umiliţi şi chiar nimic. Oare aceştia nu ştiu că lor li s-a adăugat ceea ce ei n-aveau şi că au câştigat ceva neobişnuit pentru firea lor? Spunându-ţi că ei nu se socot pe sine iscusiţi şi sporiţi, ei nu ştiu că au câştigat ceea ce n-au avut. Harul care se coboară peste unii ca aceştia, singur îi învaţă că ei chiar sporind să nu-şi socoată sufletul de preţ, ci fireşte să se recunoască pe sine că nu preţuiesc nimic. Şi fiind de preţ în faţa lui Dumnezeu, ei nu socot astfel pentru sine; cu toată sporirea lor şi cu toată cunoaşterea lui Dumnezeu, ei se socot pe sine ca şi cum n-ar şti nimic şi bogaţi fiind în faţa lui Dumnezeu, lor li se pare că sunt săraci" (Q 197).
De aceea, creştinii singuri trebuie să stăruie să nu osândească deloc pe nimeni, nici pe desfrânata cea vădită, nici pe cei păcătoşi, nici pe oamenii cei fără de rânduială; să-i privească pe toţi cu o bunăvoinţă simplă, cu un ochi curat, ca pentru om să ajungă ceva firesc şi de neapărată trebuinţă să nu defaime pe nimeni, să nu osândească, să nu dispreţuiască pe nimeni şi să nu facă nici o deosebire între oameni" (Q 207).
"După cum negustorii care plutesc pe mare, deşi vor afla şi vântul prielnic şi marea liniştită, însă până când nu vor intra în port mereu sunt cu frică, că de îndată se poate ridica un vânt potrivnic, se poate înviora marea şi primejdui corabia, astfel şi creştinii, deşi simt în sine că suflă vântul prielnic al Sfântului Duh, însă totuşi sunt cu frică ca nu cumva să se ridice şi să sufle vântul puterii celei potrivnice şi să nu ridice în sufletele lor vreo tulburare sau învăluire. De aceea trebuie mare stăruinţă ca să intri la limanul odihnii, în pacea cea desăvârşită, în viaţa cea de veci şi desfătarea cea veşnică, în cetatea sfinţilor - în Ierusalimul cel ceresc, în Biserica celor întâi născuţi (Evr. 12, 23). Iar cine n-a trecut prin treptele amintite, acela are încă multe pricini de teamă, ca nu cumva puterea cea vicleană, în timpul acestei păşiri, să nu-i pună în cale vreo cădere" (Q 211).
"Nu e om împotriva căruia vrăjmaşul să fi încetat să tăbărască. Satana este neîndurător şi-i urăşte pe oameni, de aceea nu se leneveşte a tăbărî asupra fiecărui om; însă după cât se vede, nu năvăleşte asupra fiecăruia cu aceeaşi stăruinţă. Unii suferă un război puternic şi sfâşieri din partea păcatului, însă se întăresc în aceste războaie, dispreţuind puterea cea potrivnică şi n-au nici o primejdie în această privinţă, pentru că sunt neclintiţi şi siguri de mântuirea lor, fiindcă s-au îndeletnicit şi au

ajuns încercaţi în războiul cu răutatea şi însuşi Dumnezeu e cu ei; ei sunt îndrumaţi şi odihniţi de Dumnezeu. Iar alţii, fără să se fi îndeletnicit, de îndată ce vor cădea în necaz şi se va ridica războiul asupra lor, îndată sunt aruncaţi în necaz şi pierzare" (Q 241).

"S-a spus: *gustaţi şi vedeţi ce bun este Domnul* (Ps. 33, 9); iar gustarea aceasta este, fără îndoială, puterea cea lucrătoare a Duhului care-şi săvârşeşte slujirea în inimă. Căci cei ce sunt fii luminii şi ai slujirii Noului Testament întru Duhul Sfânt, nimic nu se învață de la oameni, fiindcă sunt învăţaţi de la Dumnezeu. Însuşi harul scrie în inimile lor legile Duhului. De aceea nu numai în Scripturile însemnate cu cerneală ei trebuie să-şi găsească o adeverire pentru sine, ci şi pe tablele inimii harului lui, Dumnezeu scrie legile Duhului şi tainele cele cereşti; pentru că inima, în întreaga alcătuire a trupului, e stăpână şi împărătească. Şi când harul va pune stăpânire pe pajiştile inimii, atunci el domneşte peste toate mădularele şi cugetele; căci acolo e mintea şi toate cugetele şi aşteptările sufletului. De aceea, harul şi pătrunde în toate mădularele trupului" (Q 255).

"Deşi harul petrece neîncetat împreună, se înrădăcinează şi lucrează ca un aluat în om, din vârsta tinereţelor, şi acest lucru care petrece mereu în om devine parcă ceva firesc şi nedespărţit, parcă o singură fiinţă cu el, totuşi harul, după cum îţi place, în fel şi chip schimbă lucrările sale din om, spre folosul lui. Uneori acest foc se aprinde şi se înflăcărează mai puternic, iar uneori parcă mai slab şi mai liniştit; în unele timpuri lumina aceasta se aprinde şi străluceşte mai mult, iar uneori se micşorează şi se întunecă; şi făclia aceasta, arzând şi luminând pururea, uneori devine mai limpede, se aprinde mai mult de la îmbătarea cu dragostea lui Dumnezeu, iar în altă vreme străluceşte mai restrâns şi lumina ce este unită cu omul e mai slabă" (Q 262).

Sf. Ioan Gură de Aur

Sfântul Ioan Gură' de Aur, "Buzele lui Hristos, luminătorul lumii întregi, învăţătorul ecumenic (cel a toată lumea)", scrie despre rugăciunea lui Iisus următoarea povaţă, care îi priveşte, în chip cel mai apropiat, pe monahi, care are însă însemnătate şi pentru mireni: "Vă rog pe voi, fraţilor, să nu părăsiţi niciodată pravila de rugăciune, sau să o nesocotiţi; căci eu am auzit cândva pe părinţii care ziceau: ce fel de monah este acesta, dacă el nesocoteşte pravila sau o calcă pe ea? Însă el trebuie, de mănâncă sau bea, de şade acasă sau călătoreşte, sau altceva de face, neîncetat să strige: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă!" ca această pomenire a numelui Domnului nostru Iisus Hristos să-l aţâţe la război împotriva vrăjmaşului. Prin această pomenire, sufletul care se sileşte pe sine spre acest lucru, poate să afle în sine totul, şi cele rele şi cele bune; mai întâi are el de văzut înlăuntru, în inima sa cele rele, iar mai pe urmă şi pe cele bune. Pomenirea aceasta are să pună în mişcare pe balaurul şi tot pomenirea aceasta are să-l şi smerească. Pomenirea aceasta poate să pună în mişcare toată puterea vrăjmaşului din inimă şi pomenirea aceasta o poate birui şi dezrădăcina pe ea, încetul cu încetul; numele Domnului Iisus Hristos, coborând întru adâncul inimii va smeri pe balaurul care stăpâneşte pajiştile inimii, iar pe suflet îl va mântui şi-l va face viu. Însă neîncetat să petreci cu numele Domnului Iisus, ca să înghită inima pe Domnul şi Domnul pe inimă şi vor fi doi într-una. Însă lucrarea aceasta nu este lucrarea unei sau două zile, ci a multor ani şi a unui timp îndelungat, căci se cere o mare nevoinţă şi de mulţi ani ca să fie izgonit vrăjmaşul şi să se sălăşluiască Hristos" (*Filocalia*, vol. 5, p. 369).

Şi iarăşi; "Trebuie să te închizi în tine şi să-ţi cârmuieşti mintea şi să o înfrânezi, şi orice gând şi orice lucrare a celui viclean s-o dobori prin chemarea Domnului nostru Iisus Hristos".

Şi încă: unde stă trupul, acolo să fie şi mintea, ca înlăuntru, între Dumnezeu şi inimă, să nu fie nimic altceva, ca un zid sau perete de despărţire, care umbreşte inima şi depărtează mintea de Dumnezeu. Dacă însă uneori ceva va răpi mintea, nu trebuie să zăboveşti în gânduri, ca tocmeala cu ele să nu-ţi fie socotită drept o faptă păcătoasă în ziua judecăţii, înaintea Domnului, când va avea să judece Dumnezeu cele ascunse ale oamenilor. Deşertaţi-vă deci totdeauna (de cugete, n.t.) şi petreceţi împreună cu Domnul Dumnezeu, până când ne va milui. Şi nimic altceva nu căutaţi la Domnul slavei afară de această milă pentru noi; căutând însă mila, căutaţi-o cu inima smerită şi umilită şi de dimineaţă până seara strigaţi, iar de este cu putinţă şi toată noaptea: "Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă!" şi siliţi mintea spre această lucrare chiar până la moarte. Căci mare silinţă cere acest lucru, pentru că îngustă e uşa şi strâmtă este calea care duce la viaţă şi numai cei ce se silesc intră în ea, căci a acestora care se silesc este împărăţia cerurilor (Mat. 7, 14; 11, 12). Deci, vă rog nu vă îndepărtaţi inimile voastre de Dumnezeu, ci luaţi aminte şi le păziţi printr-o pomenire necurmată a Domnului nostru Iisus Hristos, până când numele Domnului se va înrădăcina înlăuntrul inimii voastre, şi ea nu se va mai gândi la altceva decât numai cum să fie mărit Hristos în voi (*ibidem* pag. 370).

Despre puterea lăuntrică a rugăciunii inimii, Gură de Aur scrie aşa: *"Dintru adâncuri am strigat către Tine, Doamne"* (Ps. 129, 1). Ce înseamnează dintru adâncuri? Nu simplu cu gura; nu simplu cu limba, căci cuvintele se pot rosti şi fără gând, însă din adâncul inimii, cu mare osârdie şi râvnă, chiar din străfundurile sufletului. Astfel de rugăciuni au o mare putere şi tărie, nu se risipesc şi nu se clatină, deşi diavolul ar tăbărî asupra lor cu mare îndrăzneală. După cum un copac tare, care şi-a înfipt rădăcinile foarte adânc în pământ şi i-a cuprins sânurile lui, ţine împotriva oricărei izbituri de vânt, iar copacul care se menţine doar la suprafaţă e răsturnat la cea mai uşoară suflare de vânt, e smuls din rădăcini şi cade la pământ, la fel sunt şi rugăciunile care ies din adâncul sufletului şi cu rădăcini în adâncul lui, ele rămân tari şi fără de slăbire şi nu se clatină, chiar de ar tăbărî nenumărate gânduri şi toată oştirea diavolului; iar rugăciunile care pleacă numai de pe buze şi de pe limbă, însă nu vin şi din adâncul sufletului, nu se pot sui la Dumnezeu, pentru că la ele nu ia parte şi inima. Cine se roagă astfel, buzele aceluia dau sunet, însă inima este goală, iar mintea deşartă" (Ep. Teofan, *Despre rugăciune şi trezvire,* Q 89).

Despre puterea rugăciunii inimii, exprimată fără de cuvinte rostite, Gură de Aur scrie încă într-un loc:

"Când te rogi intră în camera ta" (Matei 6, 6). Însă, încă înainte de a închide uşa camerei tale, Domnul vrea ca tu să închizi uşile minţii şi inimii tale. Când te apropii de rugăciune, atunci, părăsind toate, priveşte numai la acela Unul, care are putere să-ţi dea ţie cele cerute de tine. Iar dacă tu, părăsindu-L vei rătăci pretutindeni şi te vei risipi cu mintea, apoi vei pleca cu mâinile goale. Dacă acest lucru se va petrece cu tine, apoi deşi vei intra în cameră şi vei închide uşa, nu vei avea nici un folos. Să nu mărginim poziţia numai la poziţia trupului, ci s-o trimitem mai cu seamă dintr-o inimă arzândă, cu toată liniştea, zdrobirea umilită şi cu lacrimi. Însă tu boleşti cu sufletul şi nu poţi să strigi? Însă celui necăjit, mai ales, i se cuvine să se roage astfel, după cum am spus eu. Şi Moise

era întristat cu sufletul, însă se ruga în acest chip şi a fost auzit; de aceea i-a şi zis lui Domnul: Ce strigi către Mine? Şi Ana iarăşi, cu toate că nu i se auzea glasul, a cerut ce a vrut pentru că inima ei striga. Suspină şi tu - ca şi ei - nu te opresc. Sfâşie-ți, după cum a zis proorocul, *"inima, iar nu haina"* (Ioil, 2, 13). Din adâncul sufletului chiamă pe Domnul, urmând Sf. David care zice: *"Dintru adâncuri am strigat către Tine, Doamne!"* (Ps.129, 1). Dintru adâncul inimii ridică-ți glasul, făcându-ți rugăciunea ta ascunsă. Tu stai în corul Îngerilor, părtaş eşti Arhanghelilor şi cânți împreună cu serafimii. Însă toate cetele acestea păstrează o bună rânduială pentru Dumnezeu, împăratul tuturor, cu cutremur înălțând inimile lor cele ascunse. Rugându-te numără-te pe tine împreună cu ele şi râvneşte împreună cu ele la bunăvoința lor cea tainică. Nu oamenilor te rogi, ci lui Dumnezeu, Care este pretutindeni şi Care aude şi cunoaşte tainele inimii tale, înainte de a striga tu. Întrucât El însuşi este nevăzut, apoi vrea, ca astfel să fie şi rugăciunea ta" (Q 100).

Rugăciunea lăuntrică poate fi făcută în orice loc, în timpul oricărei îndeletniciri şi în orice chemare (dregătorie).

"Oamenii aud numai acest glas al sunetelor, iar Dumnezeu mai înainte de acestea, aude şi ceea ce se strigă dinlăuntru. De aceea este cu putință să fi auzit şi fără strigare, şi umblând prin piață, te poți ruga cu mintea, cu toată ograda şi, şezând cu prieteni, sau altceva făcând, să-L chemi pe Dumnezeu cu un strigăt tare - lăuntric înțeleg, fără să vădeşti acest lucru cuiva dintre cei ce stau de față" (Q 72).

"Să nu ne acoperim cu pretexte, spunând că n-avem casă de rugăciuni prin apropiere. Harul Sf. Duh binevoieşte pe noi înşine să ne facă temple ale lui Dumnezeu, dacă ne vom trezvi, aşa că avem o înlesnire deplină de a ne ruga pretutindeni; oriunde ai fi, poți ridica un altar, arătându-ți numai starea de trezvie, locul nu te împiedică, nu împiedică nici timpul; şi deşi nu vei pleca genunchii, deşi nu te vei bate în piept, nici mâinile nu le vei întinde spre cer, ci numai îți vei arăta căldura simțirii către Dumnezeu - tu ai săvârşit cum se cuvine lucrarea rugăciunii. Poate şi femeia, care stă la furca de tors sau la războiul de țesut, să privească cu mintea spre cer şi cu căldură să cheme pe Dumnezeu. Poate şi un bărbat, care a venit în piață, sau merge undeva singur, să facă rugăciuni stăruitoare. Şi acel care şade în prăvălie şi coase ceva pielărie, poate să se înalțe cu sufletul său către Dumnezeu. Şi sluga când cumpără ceva, sau se suie sau se coboară jos, slujind pe stăpânul casei, sau de stă înaintea focului la bucătărie, poate face rugăciuni stăruitoare în inimă, dacă n-are când să se ducă la biserică. Dumnezeu nu se ruşinează de locul unde-ți faci rugăciunea, ci un singur lucru caută - o inimă caldă şi un suflet cu întreagă înțelepciune (curat)" (Q 75).

"Iată felul de rugăciune plăcut lui Dumnezeu. Apropiindu-te de Dumnezeu cu mintea plină de trezvie, cu sufletul umilit şi cu pâraie de lacrimi, nu cere nimic lumesc, caută cele viitoare, roagă-te pentru cele duhovniceşti, nu te ruga împotriva vrăjmaşilor şi nu ține minte asupra nimănui, izgoneşte din suflet toate patimile, tânguieşte-te pentru păcate, ține în orânduială cele dinlăuntru, fi gata pentru orice îngăduință şi ca să-ți întrebuințezi limba numai spre vorbele cele bune despre alții, nu te amesteca în nici o afacere, nici cu învoirea nici cu participarea, să n-ai nimic comun cu vrăjmaşul cel de obşte al lumii întregi, adică cu diavolul. Căci numai astfel vei fi drept; iar fiind drept, vei fi auzit, având dreptatea drept sprijinitoare ție." (Q 79).

"Astfel este însuşirea focului celui duhovnicesc, scrie Sf. Ioan despre căldura rugăciunii harice din inimă, că el (focul) nu îngăduie nici o împătimire faţă de ceva din cele de aici, ci ne umple pe noi de dragoste faţă de cealaltă lume. Cel ce l-a iubit pe el (focul), deşi ar trebui pentru el să-şi părăsească toată avuţia, deşi ar trebui să se despartă de toate mângîierile şi slavă, deşi ar trebui chiar sufletul său să-şi dea, el le va face pe toate acestea cu plăcere şi fără nici o zăbovire. Căci căldura acestui foc, pătrunzând în suflet, îndepărtează povara leneviei, şi-l face pe fiecare mai uşor decât puful. Unul ca acesta, în sfârşit, nesocotind totul, petrece într-o neîncetată tânguire şi umilinţă, izvorând întotdeauna izvoare îmbelşugate de lacrimi şi găsind în acest lucru o mângâiere dulce. Nimic nu ne lipeşte de Dumnezeu şi nu ne uneşte cu El ca lacrimile. Unul ca acesta şi în mijlocul cetăţii, petrece ca şi în pustiu în munţi; în peşteri, fără să ia aminte la cele de faţă şi nesăturându-se de plâns şi de lacrimi, chiar de le varsă pe ele pentru sine, nu pentru alţii". (Q 99).

"Nu zice: sunt păcătos şi n-am îndrăzneală, nu pot să mă rog. Acela are îndrăzneală care socoate că n-are îndrăzneală, după cum, dimpotrivă, cine socoate că are îndrăzneală, lipseşte îndrăzneala de putere ca şi furiosul. Cine se socoate pe sine lepădat şi fără de îndrăzneală, acela va fi ascultat mai mult decât vameşul. Vezi câte pilde ai pentru aceasta: - pe Sirofeniceanca, pe vameşul, pe tâlharul de pe cruce, pe prietenul din pildă, care a cerut trei pâini şi le-a primit nu din pricina prieteniei, ci pentru stăruinţa cererii. Amintindu-ne de toate acestea, să ne rugăm neîncetat cu trezvie, cu îndrăzneală, cu multă stăruinţă, cu bună nădejde. Să ne rugăm şi pentru vrăjmaşi şi pentru prieteni şi de sigur, vom primi cele spre buna trebuinţă. Căci iubitor de oameni este Dătătorul şi nu dorind noi primim atât cât vrea El să ne dea" (Q 58).

Cum să-L înduplecăm pe Domnul spre milă? Iată cum: să înrădăcinăm rugăciunea în inima noastră şi la ea să adăugăm smerenia şi blândeţea. Căci Domnul zice: *"Învăţaţi-vă de la Mine, că blând sunt şi smerit cu inima, şi veţi afla odihna sufletelor voastre"* (Matei 11, 29). Şi David a cântat: *"Jertfa lui Dumnezeu duhul umilit, inimă înfrântă şi smerită, Dumnezeu nu o va urgisi"* (Ps. 50, 19). Nimic nu iubeşte Domnul atât de mult ca sufletul blând şi smerit. Vezi, frate, şi nu alerga la oameni când ceva pe neaşteptate te apasă pe tine, ci, ocolindu-i pe toţi, aleargă cu gândul tău la doctorul sufletelor. Căci inima numai El o poate vindeca, El, care a zidit deosebi inimile noastre şi cunoaşte toate lucrurile noastre (Ps. 32, 15). El poate pătrunde în conştiinţa noastră, să se atingă de mintea noastră, să mângâie sufletul. Dacă nu va mângâia El inimile noastre; mângâierile omeneşti sunt de prisos şi fără nici un rost; după cum, dimpotrivă, când mângâie El, apoi deşi oamenii ne-ar pricinui strâmtorări nenumărate, nici un fir de păr nu ne vor putea vătăma. Când ne va întări El inima, nimeni nu o va putea tulbura. Ştiind acestea, prea iubiţilor, să alergăm pururea către Domnul, Cel ce voieşte şi poate să împrăştie norii necazurilor ce ne-au învăluit". (Q 23).

"Rugăciunile sunt nervii sufletului. După cum trupul e ţinut în rânduială de nervi şi trăieşte, se mişcă şi se ţine tare; însă dacă cineva îl va tăia, atunci întreaga armonie a trupului se destramă, astfel şi sufletele - prin sfintele rugăciuni sunt bine rânduite, capătă tărie şi merg uşor pe calea bunei credinţe. Dar dacă te vei lipsi de rugăciune, apoi vei face în suflet ceea ce face în trup tăierea nervilor; el va amorţi, sau, după altă asemănare, acest lucru va fi la fel cu peştele scos din apă; căci după cum pentru peşte viaţa este apa, aşa şi pentru sufletul tău este rugăciunea. Cu ea poţi trece prin aer ca şi prin apă, şi să te sui la ceruri şi să stai aproape de Dumnezeu" (Q 44).

S-ar mai putea completa zeci de pagini cu învățăturile Sf. Ioan Gură de Aur, atât de prețioase, despre rugăciune, despre lucrarea ei lăuntrică din inimă, însă trebuie să dăm cuvântul şi altor Sf. Părinți ai Bisericii şi de aceea trecem la Sf. Efrem Sirul. La Sf. Efrem găsim învățături care privesc atât paza gândurilor cât şi rugăciunea inimii.

Sfântul Efrem Sirul

"Stând la rugăciune să ști înaintea cui stai, către El să fie îndreptate întreg sufletul şi întreagă inima ta. Înțelegi ce-ți vorbesc? (Ep. Teofan, *Despre rugăciune şi trezvie. Sf. Efrem Sirul* Q 5).

"Intrând în casa lui Dumnezeu să nu ne risipim cu mintea, dimpotrivă, omul nostru cel dinlăuntru să se îndeletnicească cu contemplarea şi rugăciunea. Iar rugându-ne să zicem: Tatăl nostru, Carele eşti în ceruri, ca nici un fel de cugete să nu mai tulbure mintea noastră" (Q 4).

Din toate părțile îngrădeşte-ți casa sufletului tău printr-un zid al atenției pline de trezvie, şi nu lăsa nici o crăpătură la ogradă, ca vrăjmaşul, pătrunzând prin ea, să-ți jefuiască casa şi tu să fi vinovat de pieirea ta" (Q 3).

"O mică nepăsare naşte păcatul şi puțină trezvie înlătură o vătămare mare" (Q 10).

"De ce uneori sufletul e biruit de gânduri? Pentru că nu li se împotriveşte, ci le îngăduie să pătrundă înlăuntru şi ele găsindu-şi acolo hrană, cu încetul destramă sufletul" (Q 22).

"Până a nu se înrădăcina patima în tine, smulge-o din tine, şi până n-a dat odrasle, smulge-o cu rădăcină, chiar din adâncime. Căci dacă îi vei îngădui să se înrădăcineze în tine, apoi ea va pune stăpânire pe tine" (Q 23).

"Atâta timp cât cineva se teme de Dumnezeu, nu va păcătui. Vrei să nu păcătuieşti? Păzeşte frica de Dumnezeu" (Q 33).

"Să iubim evlavia; lasă să-şi bată joc de noi, lasă să ne lovească; noi nu o vom părăsi. Căci aceasta este o comoară plină de bunătăți. Ea îl înduplecă pe Dumnezeu să privească spre acela care şi-a agonisit-o, după cum este scris: *"Spre cine voi privi? Numai spre cel blând şi tăcut, şi care tremură de cuvintele Mele"* (Ps. 66, 2). Şi fericit este cel ce le dispreţuieşte pe toate pentru evlavie" (Q 42).

"Frica de Dumnezeu să fie pururea înaintea ochilor tăi şi păcatul nu te va stăpâni. Nu zice: "voi păcătui astăzi şi mă voi pocăi mâine". Căci nu eşti sigur de ziua de mâine. Să ne pocăim astăzi, iar de ziua de mâine se va îngriji Domnul" (Q 35).

"Crede cu toată inima ta în Domnul şi în orice vreme vei afla harul Lui. Dacă petreci în E1, apoi nu-ți vei pierde plata ta" (Q 37).

Nu te opri asupra gândurilor necurate, ca să nu te ducă la îndeplinirea lor cea ruşinoasă şi cu fapta; ci scârbeşte-te de ele şi le izgoneşte din tine, ca mintea ta să fie întru odihnă. Roagă-te Domnului, ca să-ți lumineze ochii inimii tale; căci cele cu neputință la om, cu putință sunt la Dumnezeu (Q 44).

"Dacă ți s-a împietrit inima ta, plângi înaintea Domnului, ca El să izvorască asupra ta strălucirea cunoştinței" (Q 49).

"Nu slăbi din pricina gândurilor ce-ți vin. Însă când îți va veni un cuget viclean, strigă către Domnul cu lacrimi, zicând: Doamne, milostiv fi mie păcătosului şi iartă-mă pe mine, Iubitorule de oameni! Depărtează de la noi, Doamne, pe cel viclean! Dumnezeu e ştiutor al inimilor şi cunoaşte cugetele cele ce vin de la năravul cel rău, însă cunoaşte şi cugetele ce ne vin din răutatea dracilor. Însă să ști,

că în ce măsură te vei lupta şi vei răbda slujind Domnului, în aceeaşi măsură se va curăți şi mintea ta şi cugetele tale" (Q 56).

"În loc de scut, îngrădeşte-te pe tine cu cinstita Cruce, pecetluind cu Ea mădularele şi inima ta. Şi nu numai cu mâna pune pe tine semnul Crucii, ci şi în minte pecetluieşte cu el orice îndeletnicire a ta, şi scularea ta, şi patul tău, şi orice slujire ai face, pecetlueşte-o mai întâi (cu semnul Crucii) în numele Tatălui şi al Fiului şi al Sfântului Duh" (Q 63).

"Multă luptă şi osteneală tainică, nevăzută trebuie; trebuie pururea să-ți faci cercetarea cugetelor şi să-ți îndeletniceşti neîncetat simțurile sufleteşti cele slăbite, în osebirea binelui şi răului, şi mădularele sufletului cele slăbite să le încălzim prin ridicarea minții spre Dumnezeu şi prin sârguință, lipindu-ne totdeauna cu mintea noastră de El, ci cu ajutorul harului lui Dumnezeu, după zisa Apostolului, să fim un Duh cu Domnul. Şi această luptă tainică, cugetare de Dumnezeu şi osteneală, trebuie s-o avem noi toți - şi zi şi noapte şi în orice împlinire a poruncii lui Dumnezeu, de ne rugăm, sau slujim, de mâncăm, sau bem, sau altceva de facem" (Q 67).

"Cel ce doreşte să petreacă neîncetat în rugăciune, trebuie să-şi ia nevoința cea mai largă, osteneală mare şi o stăruință necurmată; pentru că petrecerea lui într-o rugăciune necurmată are o mulțime de piedici păcătoase: somnul, trândăvia, îngreuierea trupului; risipirea gândurilor, neorânduiala miniii, nepăsarea, nerăbdarea, slăbănogirea şi alte îndemnuri subțiri ale răutății; după aceasta urmează necazurile, scularea duhurilor celor mai viclene care duc război cu sufletul, care în realitate neîncetat îl caută pe Dumnezeu, luptă (duhurile) împotriva lor (sufletului) până la sânge şi-l opresc să se apropie de Dumnezeu. De aceea, trebuie să te îmbărbătezi cu toată trezvia şi sârguința şi cu toată silința sufletească şi trupească întru răbdare de tot felul. Ca acel ce într-adevăr îşi duce crucea, necurmat să petreacă în luptă şi în mare osteneală şi în plâns şi în necaz, pentru împărăție, fără slăbire şi fără a se lăsa risipit de gândurile cele păcătoase, sau de somn, sau de trândăvie, sau de slăbănogire, sau de tulburarea minții şi să nu te gândeşti la ceva necuviincios şi să nu te mulțumeşti numai cu îngenunchierea trupească, pe când mintea s-ar afla în tulburare şi risipire" (Q 70).

"Cine se teme de Dumnezeu, acela e mai presus de orice frică; el s-a îndepărtat pe sine şi a lepădat departe în urma sa toate grozăviile acestui veac. *"Văzut-am pe Domnul pururea înaintea mea, ca să nu mă tem şi să nu mă clatin",* zice David cel plin de frică de Dumnezeu (Ps. 15, 8). Nici în fața grozăviilor lumii acesteia, nici în fața înfricoşărilor celui viclean, nu-i vine frică şi cutremur celui ce se teme de Dumnezeu. Chiar Satana se teme de acela care se teme de Dumnezeu şi oştile lui se zguduie înaintea aceluia care împlineşte poruncile lui Dumnezeu" (Q 73).

"Cetatea de scăpare pentru noi astăzi e pocăința. Şi ea nu e departe, ci aproape; fiecare stă la uşile ei. Mult trebuie să alerge evreul până la cetatea de scăpare şi abia de scapă el, iar uneori nu scapă. Iar această cetate a scăpării noastre singură se grăbeşte întru întâmpinarea păcătoşilor. Binecuvântat este cel Bun, Care te-a dăruit nouă pocăinţo, spre cetatea noastră de scăpare" (Q 75).

"Pe Tine, Te rog, Doamne, în uşile Tale bat, Bunule! Deschide-mi mie, după făgăduința Ta cea nemincinoasă; *"bateți şi vi se va deschide vouă"* (Mat. 7, 7). Iată, Te rog, după cum am fost învățat de Tine; dăruieşte-mi, Doamne, după cum ai făgăduit. Nu cer aur. Ştergerea păcatelor e mai bună decât aurul, iertarea e mai de preț decât comorile" (Q 77).

"Împărăția lui Dumnezeu înlăuntru este" (Luca,17, 21). Intră înlăuntrul tău, caută mai cu stăruință şi fără osteneală vei afla. Depărtează-te de la răspântia distracțiilor, de pe calea cea pierzătoare a poftelor, din desişul iubirii de avuție şi de la tovărăşiile, cele vătămătoare. Intră înlăuntrul tău, petreci în tine însuți, în prea frumoasa cămară a duhului tău şi caută acolo împărăția, după cum ne-a învățat Mântuitorul nostru. Dar dacă ea nu e în tine, apoi strigă: Tatăl nostru, vie împărăția Ta! şi ea va veni când vei chema-o. Împărăția e în tine. Deci întră în tine, petreci în inima ta, căci acolo e Dumnezeu. El nu te părăseşte pe tine, însă tu îl părăseşti pe El" (Q 88).

Atâta timp cât inima petrece în bine şi Dumnezeu petrece în ea, până atunci ea e izvor de viață; pentru că numai atunci din ea ies cele bune. Dar de îndată ce ea se depărtează de Dumnezeu şi lucrează fără lege, apoi devine izvor de moarte, pentru că atunci din ea ies cele rele. Inima e locaşul lui Dumnezeu; de aceea are nevoie să fie păzită, ca cele rele să nu pătrundă în ea şi Dumnezeu să nu se îndepărteze de ea" (Q 98).

"Minunat este acest lucru şi vrednic de mirare; e de nepătruns pentru cele de sus şi negrăit pentru cele de jos. Cel nepătruns de orice minte, pătrunde în inimă şi sălăşluieşte în ea; Cel ascuns de cei în chipul focului se află în inimă; Pământul nu poate suferi paşii Lui, iar inima cea curată Îl poartă în sine. Cerul e mic pentru şchioapa (palma) Lui, iar inima e locaşul Lui. Întreaga făptură nu-L cuprinde în hotarele sale; dar dacă inima Îl va căuta, apoi şi o inimă mică Îl poate cuprinde pe El. Un loc mic îşi alege Dumnezeu în om pentru locuința Sa şi devine omul templul lui Dumnezeu, în care sălăşlueşte şi petrece Dumnezeu. Sufletul e templul Lui, iar inima este altarul cel sfânt, pe care se aduc jertfele cele de laudă şi de slavoslovie, iar preot e mintea, care stă şi slujeşte cele sfinte acolo" (Q 90).

"În inima ta se păstrează o comoară. Deci caută-ți un paznic care necurmat să stea lângă uşile tale, ca să nu te jefuiască tâlharii, să nu te fure oamenii cei răi. Dar întrucât tu nu te îngrijeşti de sufletul tău, nu-ți cauți paznici pentru el, apoi năvălesc în el duhurile cele necurate şi răpitorii şi îl destramă până la sfârşit. Avuția, care nu e proprietatea ta, tu o păzeşti cu stăruință; iar sufletul tău, proprietatea ta, tu nu-l păzeşti. La vii, la grădinile de măslini, la ogoarele însămânțate, tu pui paznici, iar moştenirea lui Dumnezeu o laşi fără de paznici care ar păzi-o. Avuția ceea vremelnică fiecare o păzeşte cu băgare de seamă, iar sufletul, moştenirea lui Dumnezeu cea mai scumpă, o răpesc şi o jefuiesc dracii şi nimeni nu se îndurerează şi nu se întristează de acest lucru. Cel viclean intră în noi şi duce la neorânduială şi inima şi mintea; de aceea, fiecare, împotriva voii sale merge în desiş (lume) şi rătăceşte acolo" (Q 91).

"Sufletul e mult mai plăcut lui Dumnezeu decât toate făpturile zidite de El. Iar păcatul îl face pe el mort şi tu nici nu pricepi acest lucru, păcătosule. Tânguieşte-te pentru tine, pentru Dumnezeu, că şi Lui îi pare rău de tine. Prin păcat e omorât sufletul tău, întoarce-l spre viață prin lacrimi. Bucură-te de Dumnezeu şi să se veselească El, că tu ți-ai întors sufletul tău spre viață" (Q 94).

"Fii şi templu şi preot lui Dumnezeu, slujeşte lui Dumnezeu în templul tău, după cum El a fost pentru tine şi preot şi jertfă şi junghiere. De aceea, fi şi tu pentru El templu şi preot şi jertfă. Întrucât duhul tău este templu, apoi nu îngădui în el nici o curăție" (Q 105).

"Nu îngădui în casa lui Dumnezeu nimic din cele urâte de Dumnezeu, dimpotrivă, împodobeşte casa lui Dumnezeu cu tot ce I se cuvine lui Dumnezeu" (Q 105).

Cuviosul Ioan Scărarul

De la Cuviosul Efrem Sirul trecem la marele egumen al Muntelui Sinai, Cuviosul Ioan Scărarul. [1]
"Luptă-te neîncetat cu risipirea gândurilor tale şi când mintea e risipită, adun-o, căci de la începători Dumnezeu nu caută o rugăciune fără risipire. De aceea nu te mâhni, când ţi se risipesc gândurile, ci îndrăzneşte şi neîncetat adună-ţi mintea, căci gânduri nerisipite au numai îngerii" (*Cuv. 4,* Q 92).
"Celor ce stau la rugăciune, acest duh viclean le reaminteşte despre treburile necesare şi întrebuinţează orice vicleşug numai ca să ne abată de la convorbirea cu Dumnezeu, printr-un prilej oarecare potrivit" (*Cuv.13,* Q 7).
"Loveşte-i pe potrivnici cu numele lui Hristos Iisus, căci nu este armă mai puternică nici în cer, nici pe pământ" (21, 7).
"De la rădăcina şi maica cea rea răsare cel mai rău pui, adică de la spurcata trufie se naşte hula cea nespusă. Acest lucru nu e ceva de mică însemnătate, ci cel mai cumplit dintre vrăjmaşii şi potrivnicii noştri . Şi ceea ce e încă mai îngrozitor e, că noi nu voim aşa de lesne să descoperim, să mărturisim doctorului celui duhovnicesc aceste cugete. De aceea, ele adesea i-au aruncat pe mulţi în deznădejde, nimicind toată nădejdea lor, asemenea unui vierme de lemn" (23, 39).
"Adesea, în vremea dumnezeieştii Liturghii şi chiar în ceasul înfricoşat al săvârşirii tainelor, aceste gânduri urâte hulesc pe Domnul şi

1 Se citează după Ediţia Sihăstriei Optina din an. 1901

jertfa cea sfântă, care se săvârşeşte. De aici se vede limpede că aceste nelegiuite, nepătrunse şi de nelămurit, dinlăuntrul nostru, nu le rosteşte sufletul nostru, ci dracul, cel ce urăşte pe Dumnezeu, care a şi fost aruncat din cer, pentru că şi acolo a încercat să hulească pe Dumnezeu" (23, 40).
"Nici un gând nu e aşa de greu de mărturisit ca acesta; de aceea, în unii, el a petrecut chiar până la bătrâneţe, căci nimic nu-i întăreşte pe draci şi pe cugetele cele rele, împotriva noastră ca faptul că noi nu le mărturisim, ci le tăinuim şi le nutrim în inimă" (23, 411).
"Acest tiran viclean şi fără de omenie, pe mulţi i-a depărtat de la rugăciune; pe mulţi i-a despărţit de Sf. Taine; trupurile unora le-a chinuit prin întristare, pe alţii i-a istovit postul fără să le dea vreo slăbire" (23, 46).
"Cel supărat de duhul hulei şi care vrea să scape de el să ştie, fără nici o îndoială, că nu sufletul lui e vinovat de aceste cugete, ci dracul cel necurat, care a zis cândva Domnului: *"toate acestea ţi le voi da ţie dacă, căzând, te vei închina mie"* (Mat. 4, 9). De aceea, şi noi dispreţuindu-l şi socotind drept nimic gândurile trimise de el, să-i zicem: Înapoia mea, Satano! Domnului Dumnezeului meu mă voi închina şi numai Lui Unuia îi voi sluji; iar boala ta şi cuvintele tale să se întoarcă pe capul tău şi pe creştetul tău să se coboare hula ta şi în veacul de acum şi în cel ce va să vie" (Ps. 7,17) (23; 48).
"Cine ar încerca să învingă pe dracul hulei altfel, acela ar fi asemenea celui ce ar încerca să prindă fulgerul cu mâna. Căci cum îl va prinde, sau îl va certa, sau se va lupta cu acela care, de îndată, ca vântul, intră în inimă, într-o clipită, îşi rosteşte cuvântul şi îndată dispare? Toţi ceilalţi vrăjmaşi

stau, se luptă, zăbovesc şi le dau răgaz celor ce se luptă împotriva lor. Iar acesta nu-i aşa: de îndată ce s-a arătat, s-a şi depărtat; a vorbit şi a pierit" (23; 49).

"Să încetăm de a judeca şi de a osândi pe aproapele şi noi nu ne vom teme de gândurile hulitoare: căci pricina şi rădăcina celor de al doilea sunt cele dintâi" (23; 51).

"Cine dispreţuieşte pe acest vrăjmaş, acela scapă de tirania lui; iar cel ce încearcă altfel să se lupte cu el, pe acela îl va stăpâni. Cel ce vrea să învingă duhurile prin cuvinte, e asemenea celui ce se sileşte să încuie vânturile" (23; 53).

"Un monah silitor, suferind năvălirile acestui drac, douăzeci de ani şi-a chinuit trupul său cu post şi priveghere; însă, neprimind nici un folos de la acesta, descriind pe hârtie ispita sa, s-a dus la un oarecare bărbat sfânt şi încredinţând lui aceea hârtie, a căzut cu faţa la pământ, fără să îndrăznească a privi la el. Bătrânul citind această scrisoare a zâmbit şi ridicând pe frate, îi zice: "Fiule, pune mâna ta pe grumazul meu. Iar când fratele a făcut acest lucru, apoi marele bărbat i-a zis lui: "Pe grumazul meu, frate, să fie păcatul acesta, ori câţi ani ar fi ţinut sau ar ţinea el în tine, iar tu să-l socoţi drept o nimică". După aceea, monahul acesta ne încredinţă, că încă nu dovedise el să iasă din chilia bătrânului, că patima şi pierise. Acest lucru mi l-a povestit chiar cel care a fost în ispită, aducând mulţumire lui Dumnezeu.

Preotul. Eu vă mulţumesc foarte mult, părinte, că v-aţi oprit atât de amănunţit asupra acestui păcat - gândurile cele hulitoare. E greu să-ţi închipui toată urâţenia acestor cugete care pătrund în suflet, chiar în clipele cele mai sfinte, de pildă, în timpul spovedaniei. Chiar un astfel de drept mare şi rugător ca Părintele Ioan Cronstadt spune despre sine, că el nu era slobod de ele, chiar în timpul săvârşirii Tainei euharistice.

Şi ceea ce face aceste cugete să fie mai chinuitoare, e faptul că cei care suferă de ele, atribuindu-le pe ele în întregime numai stricăciunii lor păcătoase şi crezând că numai ei păcătuesc cu acestea, se ruşinează să le spună chiar la mărturisire şi prin aceasta nu scapă de ele, ci continuă să le poarte chiar în inima lor. Cuvintele şi lămuririle Cuviosului Ioan Scărarul vor ridica o povară grea de pe multe suflete chinuite.

Monahul. Să continuăm citatele noastre din cartea marelui povăţuitor al rugăciunii.

"Cine cere de la Dumnezeu mai puţin decât este el vrednic, neapărat va primi mai mult decât este în stare. Despre acest adevăr mărturiseşte vameşul care şi-a cerut iertarea păcatelor şi a primit îndreptare; tâlharul la fel s-a rugat numai ca Domnul să-l pomenească întru împărăţia Sa, însă el, cel dintâi, a primit întreg raiul spre moştenire" (25; 56).

"Toţi cei care cer ceva de la Dumnezeu şi nu primesc, fără de îndoială că nu primesc pentru una oarecare din aceste pricini: sau pentru că cer înainte de vreme; sau pentru că nu cer după vrednicia lor şi pentru slavă deşartă; sau pentru că primind cele cerute, să nu se mândrească sau să cadă în nepăsare" (26; 60).

"Când asemănăm relele apoi trebuie să o alegem pe cea mai mică. De pildă, ni se întâmplă, că atunci când stăm la rugăciune, să ne vină fraţii; şi atunci suntem siliţi să alegem una din două: sau să părăsim rugăciunea, sau să lăsăm fratele fără de răspuns şi să-l întristăm. Însă dragostea e mai mare decât rugăciunea, căci rugăciunea este o virtute parţială, iar dragostea este o virtute atotcuprinzătoare" (26; 69).

"După cum cei ce au simțul mirosului sănătos, pot să simtă aromatele, deşi cineva le-ar avea ascunse la el, astfel şi sufletul curat cunoaşte în alții şi mirosul pe care l-au primit ei de la Dumnezeu şi putoarea cea rea de care ei s-au izbăvit cu desăvârşire, deşi alții nici nu simt acest lucru" (25; 81).
"Aducerea aminte de Iisus să se unească cu respirația ta" (27 Q 61).
"Credința întraripează rugăciunea şi fără credință rugăciunea nu se poate sui la cer" (28 Q 26).
"Rugăciunea, după calitatea sa, este petrecerea şi unirea omului cu Dumnezeu; iar după lucrare, ea este întărirea lumii, împăcarea cu Dumnezeu, maica şi totodată şi fiica lacrimilor, podul, pentru a trece ispitele, zidul care ne apără de necazuri, sfărămarea războaielor lucrarea îngerilor, hrana tuturor celor fără de trup, veselia cea viitoare, lucrarea cea fără de sfârşit, izvorul virtuților, pricinuitoarea darurilor, sporire nevăzută, hrana sufletului, luminarea minții, securea deznădejdii, arătarea nădejdii, nimicirea întristării, bogăția monahilor, comoara celor ce se liniştesc, îmblânzirea mâniei, oglinda apropierii duhovniceşti, cunoaşterea sporirii, descoperirea aşezării sufleteşti, prevestitoarea răsplătirii viitoare, semnul slavei. Rugăciunea este, pentru cel ce se roagă, o judecată, judecătorie şi scaunul judecătorului înainte de judecata cea dreaptă" (28; 1).
"Când mergi să te înfățişezi înaintea Domnului, să-ți fie haina sufletului tău țesută din fire sau, mai bine zis, din arvuna neținerii de minte a răului. Altfel nu vei căpăta nici un folos de la rugăciune" (28; 4).
"Întreaga țesătură a rugăciunii tale să nu fie din multe cuvinte; căci vameşul şi fiul cel risipitor printr-un cuvânt au milostivit pe Dumnezeu" (28; 5).
"Mai înainte de toate să închipuim pe pagina (hârtia) rugăciunii noastre, o mulțumire curată lui Dumnezeu; mărturisirea păcatelor şi zdrobirea sufletului întru simțire, după aceasta să înfățişăm împăratului tuturor, toate cererile noastre. Felul acesta de rugăciune este cel mai bun, după cum i-a fost descoperit unuia dintre frați de către Îngerul Domnului" (28; 7).
"Nu întrebuința în rugăciunea ta expresii înțelepte; căci, adeseori, gunguritul simplu şi fără de vicleşug al copiilor a fost plăcut Tatălui lor cel ceresc" (23; 9).
"Nu te sili să spui multe, când stai de vorbă cu Dumnezeu, ca mintea ta să nu se irosească întru căutarea cuvintelor. Un singur cuvânt al vameşului l-a milostivit pe Dumnezeu şi o vorbă plină de credință l-a mântuit pe tâlhar. Vorba multă din timpul rugăciunii, adesea risipeşte mintea şi o umple de năluciri, iar un singur cuvânt de obicei o adună" (28; 10).
"Dacă, în vreun cuvânt al rugăciunii vei simți o dulceață oarecare, sau umilință, apoi opreşte-te asupra lui; căci atunci şi cugetul nostru păzitor se roagă împreună cu noi" (28; 11).
"De te-ai fi suit pe toată scara virtuților, încă şi atunci roagă-te pentru iertarea păcatelor, auzind ce zice Sf. Pavel despre cei păcătoşi; *din care cel dintâi sunt eu"* (1, Tim.1,5). (28; 13).
"Stăruieşte-te să-ți aduci mintea ta înapoi, care fuge, sau, mai bine .zis, închide-o în cuvintele rugăciunii. Dacă ea, pentru pruncia ta, va obosi şi se va risipi, apoi bag-o iarăşi în cuvintele rugăciunii, căci nestatornicia este o însuşire a minții noastre. Însă, acela Care e în stare să le întărească pe toate, poate să dea statornicie şi minții noastre. Dacă tu te nevoieşti în această lucrare fără de slăbire, apoi şi la tine va veni Cel ce pune hotar mării minții tale şi-i va zice el în rugăciunea

ta: *"până aici vei merge şi nu vei trece"* (Iov, 38, 11). E cu neputinţă să legi duhul; iar unde se află Ziditorul acestui duh, acolo i se supun toate" (28; 17).

"Începutul rugăciunii este ca să izgoneşti cugetele cele ce-ţi vin, de îndată ce se ivesc; iar mijlocul ei - ca mintea să fie închisă în cuvintele pe care le rostim sau le gândim, iar desăvârşirea rugăciunii este răpirea către Dumnezeu" (28; 19).

"Lucrătorul cel mare al rugăciunii celei mari şi desăvârşite zice: *"vreau să vorbesc cinci cuvinte cu mintea mea"* (1, Cor.14, 19) şi altele. Însă pentru cei prunci o astfel de lucrare este cu neputinţă. De aceea, noi, ca cei nedesăvârşiţi cu calitatea rugăciunii, să împreunăm şi cantitatea, pentru că cea de-a doua este pricina celei dintâi. Căci este zis: cel ce dă rugăciunea celui ce se roagă fără de lenevire, deşi nu tocmai curat, însă cu osteneală" (28; 21).

"Una este întinarea rugăciunii, alta este nimicirea acesteia, alta este jefuirea şi alte meteahne (prihănirea) rugăciunii. Întinarea rugăciunii se petrece, când omul, stând în faţa lui Dumnezeu, se gândeşte la lucruri necuviincioase şi necurate. Nimicirea rugăciunii e când omul e robit de gânduri nefolositoare. Iar jefuirea rugăciunii când mintea celui ce se roagă se risipeşte pe nesimţite şi meteahna rugăciunii este asupreala oricărui gând, ce se apropie de noi în timpul rugăciunii" (28; 22).

"Petrecând mai mult în rugăciune şi neavând rodul, nu zice: eu n-am câştigat nimic. Căci chiar această petrecere în rugăciune este deja o agoniseală; şi care bine e mai înalt decât acesta, ca să te lipeşti de Domnul şi să petreci într-o unire cu El? (28; 29).

"Orânduirea (întocmirea) ta ţi-a arătat rugăciunea, căci teologii spun că rugăciunea este oglinda monahilor" (28; 34).

"Dacă cineva îţi cere să te rogi pentru el, apoi, deşi nu ţi-ai agonisit darul de rugăciune, nu te lepăda. Căci adesea credinţa celui ce-ţi cere rugăciunea va mântui pe acela ce se roagă pentru el, cu înfrângerea inimii" (28; 36).

"Sunt tari şi temeinice cele agonisite ani de-a rândul prin rugăciuni" (28; 40).

"În timpul rugăciunii să nu primeşti nici o nălucire a simţurilor, ca să nu cazi în nebunia minţii" (28; 42).

"Înştiinţarea că rugăciunea noastră a fost auzită de Dumnezeu, o primim chiar în timpul rugăciunii. Înştiinţarea este înlăturarea îndoielii; înştiinţarea este o descoperire vrednică de crezare a necunoscutului" (28; 43).

"Cere cu plâns, caută cu ascultare, bate cu îndelungă răbdare. Astfel, *"cel ce cere, va lua, cel ce caută va afla, şi celui ce bate i se va deschide"* (Mat. 7, 8):(28; 56).

"Mărturisind Domnului păcatele tale, nu intra în amănuntele faptelor trupeşti, aşa cum s-au petrecut ele, ca să nu ajungi vrăjmaş ţie însuţi" (28; 58).

"În timpul rugăciunii să nu priveşti la lucrările cele trebuincioase şi chiar la cele duhovniceşti. Altfel vei pierde pe cele mai bune" (28; 39).

"Dacă tu, neîncetat, te rogi Împăratului ceresc, împotriva vrăjmaşilor tăi, în toate năvălirile lor, apoi să fi cu bună nădejde, căci nu te vei osteni mult. Pentru că ei, singur de la sine, în curând se vor depărta de la tine, căci aceste duhuri necurate nu vor să vadă că tu primeşti cununi, pentru lupta cu

ele prin rugăciune şi peste toate acestea, ei vor fi siliți să fugă, fiind arşi de rugăciune ca de un foc" (28, 63).

"Fi cu bărbăție în toate întâmplările şi Însuşi Dumnezeu va fi povățuitorul tău în toate rugăciunile. Prin cuvinte nu te poți învăța să vezi; căci acest lucru e o putere firească; astfel şi bunăcuviința rugăciunii n-o poți cunoaşte numai din învățătură. Căci ea are, în sine, învățător pe Dumnezeu, Care-l învață pe om înțelepciune, Care dă rugăciune celui ce se roagă şi Care binecuvintează anii celor drepți" (Ps. 93,10;1. Imp. 2, 9). (28 Q 64).

Cuviosul Isichie Ierusalimneanul

Trecem acum la învățăturile despre trezvie, lupta cu gândurile şi despre rugăciune ale Cuviosului Isichie, presbiterul din Ierusalim, unul din cei mai renumiți şi mai adânci Părinți nevoitori care, în tinerețe, a fost ucenicul Sf. Grigorie Teologul şi care s-a săvârşit în primul pătrar al secolului al cincilea. [1]

"Luarea aminte este o liniştire a inimii necurmată de nici un gând, în care ea (luarea aminte) numai prin Hristos Iisus, Fiu al lui Dumnezeu şi Dumnezeu şi numai prin El singur totdeauna, necurmat şi neîncetat respiră, numai pe El îl cheamă, numai cu El se osteneşte cu bărbăție împotriva vrăjmaşilor şi numai Lui, care are putere a ierta păcatele, I le mărturiseşte (păcatele). Un astfel de suflet, adesea în ascuns, îl cuprinde prin chemare pe Hristos, singurul care cercetează inimile, iar de ceilalți oameni în fel şi chip încearcă să-şi ascundă desfătarea sa şi nevoința sa lăuntrică, ca nu cumva vrăjmaşul cel viclean, să-l îndemne, în ascuns, spre vreun păcat şi să nu-i nimicească lucrarea lui cea frumoasă" (Q 5).

"Trezvia este o înrădăcinare temeinică a cugetului (minții) şi aşezarea lui la uşa inimii, astfel că el vede cum se apropie gândurile cele străine, aceşti tâlhari jefuitori, aude ce vorbesc şi ce fac aceşti pierzători şi ce fel de chip îi desenează şi-i conturează dracii, încercând să-i târască mintea în năluciri, s-o ademenească. Dacă o astfel de lucrare o vom petrece cu iubire de osteneli, apoi ea, dacă vrem, cu multă pricepere ne va arăta nouă meşteşugul războiului de gânduri" (Q 6).

"Frica îndoită, pe de o parte din pricină că ne părăseşte Dumnezeu, iar pe de altă parte din pricina ispitelor povățuitoare prin întâmplările din viață, de obicei, naşte desimea privirilor în mintea omului, care vrea să pună oprelişte izvorului cugetelor şi faptelor celor rele. Pentru aceasta se întâmplă părăsirile şi ne trimit ispite neaşteptate de la Dumnezeu spre a ne îndrepta viața noastră, mai ales când cineva a gustat din

1 Citâm după cartea Ep. Teofan: Învățăturile Sf. Părinți despre rugăciune şi trezvie.

dulceața odihnei ce vine de la acest bine; de la atenție şi trezvie şi pe urmă a căzut în nepăsare. De la această desime se naşte obişnuința; de la aceasta - o continuitate oarecare a trezviei, iar de la aceasta, după osebirea ei, încetul cu încetul, se naşte vederea războiului, după care urmează o rugăciune către Iisus, plină de răbdare (însoțită de osteneli), o împăcare dulce şi fără de năluciri a minții şi o stare (minunată) ce vine de la Iisus (din unirea cu El)" (Q 7).

"Gândul care stă şi cheamă pe Hristos asupra vrăjmaşilor şi care aleargă spre El, e asemenea unei fiare care înconjurată de câini, stă cu bărbăție împotriva lor, ascunzându-se într-o îngrădire oarecare. Văzând de departe uneltirile de gând ale nevăzuților vrăjmaşi, el neîncetat se roagă împotriva lor lui Iisus, făcătorul de pace şi prin aceasta rămâne nerănit de ele" (Q 8).
"Cel care se nevoieşte înlăuntru, în fiecare clipă trebuie să aibă următoarele patru lucrări: smerenia, luarea aminte peste măsură (atenție), împotrivirea cu cuvântul (cugetelor) şi rugăciunea. Smerenia, pentru războiul lui cu nişte potrivnici ca diavolii cei trufaşi, mereu să aibă în mâna inimii ajutorul lui Hristos, căci Domnul urăşte pe cei mândri. Atenție pentru ca să țină inima sa fără vreun cuget, de ar părea el chiar bun. Împotrivirea cu vorba, pentru că de îndată ce vei pricepe cu agerimea minții cine a venit, să-i vorbeşti împotrivă celui viclean cu mânie, după cum se zice: *"şi voi răspunde cuvânt celor ce mă ocărăsc"* (Ps. 118, 42) - Au nu lui Dumnezeu se va supune sufletul meu? (Ps. 61, 1). Rugăciunea, pentru ca, după împotrivirea cu vorba, să strigi din adâncul inimii, către Hristos, întru suspinuri negrăite. Şi atunci, cel ce se nevoeşte, singur va vedea cum vrăjmaşul lui se va risipi cu toată nălucirea lui şi va fi izgonit de numele cel închinat al lui Iisus, ca praful de vânt sau va pieri ca fumul" (Q 20).
"Cine n-are o rugăciune curată de gânduri, acela n-are armă pentru război - acea rugăciune, zic, care s-ar lucra neîncetat în ascunzişurile cele mai dinlăuntru ale sufletului şi ar biciui şi ar arde pe vrăjmaşul ce luptă într-ascuns, prin chemarea Domnului Iisus Hristos" (Q 21).
"Ți se cuvine, prin privirea ageră şi încordată a minții, să te uiți înlăuntru ca să-i cunoşti pe cei ce intră. De îndată ce-i vei cunoaşte, prin vorbire împotrivă zdrobeşte capul balaurului şi totodată strigă cu suspinare către Hristos. Şi atunci vei căpăta simțirea prin încercare a sprijinului dumnezeiesc şi prea limpede vei vedea neprihănirea inimii" (Q 22).
"Ca şi cel ce ține o oglindă în mână şi stă printre mulți alții, privind în oglindă îşi vede şi fața sa cum este şi pe alții care privesc în aceeaşi oglindă, aşa şi cel ce în întregime s-a coborât în inimă se vede în ea şi starea sa proprie, vede şi fețele negre ale arapilor celor de gând" (Q 23).
"Mintea nu poate învinge nălucirea drăcească numai singură prin sine; să nu îndrăznească la aceasta niciodată. Căci vrăjmaşii noştri sunt şireți şi prefăcându-se învinşi, adeseori, de acolo de jos, prin slava cea deşartă, îi prăbuşesc pe luptători. Iar împotriva chemării lui Iisus nu pot suferi nici o clipă ca să stea şi să uneltească împotriva ta" (Q 24).
"Bagă de seamă, să nu cazi în părere de sine, asemenea lui Israel cel de demult; altfel vei fi dat şi tu vrăjmaşilor celor de gând. Căci acela, fiind izbăvit de egipteni, de către Dumnezeul tuturor, şi-a născocit sieşi un sprijinitor - idolul turnat" (Q 25).
"Sub idolul turnat înțelegi mintea noastră cea slabă care, atât timp cât cheamă pe Iisus Hristos asupra duhurilor răutății, cu uşurință le izgoneşte pe ele şi cu o pricepere plină de iscusință pune pe fugă puterile cele oştitoare ale vrăjmaşului, dar de îndată ce, fără de socotință, a îndrăznit să se bizuie pe sine, apoi cade şi se sfărâmă asemenea acelui, aşa zis, cu zborul repede" (Q 26).
"După cum e cu neputință ca Marea Roşie să apară pe tăria cerului printre altele şi după cum e cu neputință omului, care umblă pe pământ, să nu respire aerul de aici, la fel şi nouă ne este cu neputință să ne curățim inima de cugetele cele pătimaşe şi a izgoni din ea pe toți vrăjmaşii cei de gând, fără de chemarea deasă a numelui lui Iisus Hristos" (Q 28).

"Să fugim deci de volnicie, ca de o otravă aducătoare de moarte; iar agonisirea cea rea a uitării, cu toate cele ce ies din ea, s-o lecuim cu o foarte aspră păzire a minții şi prin chemarea neîncetată a Domnului nostru Iisus Hristos, căci fără de El nu putem face nimic" (Q 32).
"După cum ploaia, cu cât mai mult cade pe pământ, cu atât mai mult îl înmoaie, aşa şi pământul inimii noastre se bucură şi se veseleşte de numele lui Hristos, rostit de noi, cu cât mai des este chemat acest nume" (Q 41).
"Cel ce nu poate să păşească pe calea duhovnicească, nu se îngrijeşte de cugetele cele pătimaşe, ci e ocupat numai de trup, sau e lacom cu pântecele, sau se desfrânează sau se întristează, se mânie şi ține minte răul şi prin aceasta, îşi întunecă mintea sa, apucându-se de osteneală peste măsură, îşi destramă şi îşi prosteşte gândirea" (Q 49).
"După cum cel ce vatămă măduva plantei o usucă pe aceasta, toată, aşa să pricepi lucrurile şi în privința inimii omeneşti. În fiecare clipă trebuie luat aminte, căci răpitorii nu dormitează" (Q 78).
"Dacă omul nu va face voia lui Dumnnezeu şi legea Lui, înlăuntrul pântecelor, adică înlăuntrul inimii, apoi nici în afară nu le va îndeplini cu uşurință" (Q 88).
"După cum sarea cea simțită îndulceşte pâinea şi orice mâncare, păstrează carnea de stricăciune şi o păzeşte întreagă mult timp, astfel pricepe şi despre păzirea cu mintea a dulceții de gânduri şi a lucrării celei minunate din inimă. Căci şi ea, dumnezeieşte îl îndulceşte şi pe omul cel dinlăuntru şi pe cel de dinafară, izgoneşte duhoarea (putoarea) cugetelor celor rele şi ne ține mereu în bine" (Q 87).
"Cu cât mai cu stăruință vei lua aminte la mintea ta, cu atât te vei ruga lui Iisus cu o dorință mai caldă; şi iarăşi cu cât vei supraveghea mintea mai cu nepăsare, cu atât te vei depărta de Iisus. Şi după cum cea dintâi, cu putere, curăță văzduhul minții, aşa şi aceasta din urmă, abaterea de la trezvie şi chemarea cea cu dulceață a lui Iisus, de obicei, o întunecă cu totul. E firesc, ca acest lucru să se petreacă aşa după cum am spus şi altfel nici nu se petrece. Acest lucru îl va cunoaşte din încercare, când îl vei încerca cu fapta. Căci virtutea şi mai ales o astfel de despărțire plină de dulceață şi născătoare de lumină de obicei nici nu se învață altfel decât prin încercare" (Q 90).
"Se naşte în minte, o oarecare stare dumnezeiească de la aducerea aminte neîncetată şi de la chemarea Domnului nostru Iisus Hristos, dacă nu vom fi nepăsători față de ruga cea de totdeauna din suflet către El, față de necurmata trezvie şi despre singurul lucru neapărat trebuincios. Şi într-adevăr, noi trebuie să avem un singur lucru, totdeauna săvârşit în acelaşi fel - de a-L chema pe Iisus Hristos Domnul nostru, strigând cu o aprindere de inimă către El, ca să ne dea să ne împărtăşim şi să gustăm din Sfânt numele Lui. Căci îndesirea este maica obişnuinții, atât în ce priveşte virtutea, cât şi în ce priveşte păcatul; iar obişnuința stăpâneşte după aceea, ca şi o fiară. Ajungând într-o astfel de stare, mintea singură îşi caută pe potrivnici, după cum câinele de vînătoare caută iepurele în tufiş; însă acesta îl caută ca să-l înghită, iar acela ca să lovească şi să împrăştie" (Q 97).
"Deci, de fiecare dată când ni se întâmplă să se înmulțească cugetele cele viclene în noi, să aruncăm în mijlocul lor chemarea Domnului pentru Iisus Hristos şi îndată vom vedea că ele încep să se împrăştie ca fumul în aer, după cum ne-a învățat încercarea. Când după acestea, mintea va rămâne singură (fără cugetele care o tulbură), să ne apucăm iarăşi de luarea aminte necurmată şi de chemare. Astfel vom face, de fiecare dată, când suferim o astfel de ispită" (Q 98).

"Când noi ticăloşii ne vom învrednici cu frică şi cu cutremur să ne împărtăşim de dumnezeieştile şi preacuratele taine ale lui Hristos Dumnezeu şi Împăratul nostru, atunci să arătăm mai multă trezvie, pază a minții şi o luare aminte riguroasă, ca focul acesta dumnezeiesc, adică trupul Domnului nostru Iisus Hristos, să nimicească păcatele noastre şi întinăciunile noastre, cele mici şi cele mari. Căci, pătrunzând în noi, el îndată izgoneşte din inimă pe duhurile cele viclene ale răutății şi ne lasă nouă păcatele de mai înainte; şi atunci mintea noastră rămâne slobodă de sâcâiala neliniştită a cugetelor celor viclene. Dacă după aceasta, stând la uşa inimii, vom păzi cu stăruință mintea noastră, apoi când ne vom învrednici iarăşi de Sfintele Taine, dumnezeiescul trup, tot mai mult şi mai înalt, ne va lumina mintea noastră şi o va face să strălucească asemenea unei stele" (Q 101).
"Uitarea stinge de obicei paza minții, după cum apa stinge focul. Însă rugăciunea neîncetată a lui Iisus, cu o trezvie fără de slăbire, până în cele din urmă, o izgoneşte (pe uitare) din inimă. Rugăciunea are nevoie de trezvie, ca şi o candeluță mică de lumina unei lumânări" (Q 102).
"Războiul de gând, trebuie dus ca şi războiul cel obişnuit. Cel dintâi lucru e luarea aminte; pe urmă, când vom vedea că s-a apropiat un cuget vrăjmaş, să aruncăm asupra lui cu mânie cuvinte de blestem din inimă; al treilea lucru după aceasta - să ne rugăm împotriva lui, îndreptându-ne inima spre chemarea lui Iisus Hristos, ca să se risipească această nălucire drăcească de îndată, ca să nu cumva mintea să se ducă după această nălucire, ca un copil momit de un scamator iscusit" (Q 105).
"După cum nu poți petrece viața aceasta fără mâncare şi băutură, la fel fără de paza minții şi curăția inimii, ceea ce e şi se numeşte trezvie, e cu neputință să ajungă sufletul la ceva duhovnicesc şi plăcut lui Dumnezeu, sau să se izbăvească de păcatul de gând, deşi cineva prin frica de chinuri s-ar sili pe sine să nu greşească" (Q 109).
"Însă şi acei care, dintr-o silință oarecare, se înfrânează cu fapta de la păcat, sunt fericiți înaintea lui Dumnezeu, înaintea îngerilor şi oamenilor, pentru că ei sunt silitori care răpesc împărăția cerurilor (Mat. 11,12), (Q 110).
"Chipul nevoințelor simțite, trupeşti, de dinafară, este Vechiul Testament, iar Sfânta Evanghelie care este Noul Testament este chipul luării aminte, sau al curăției inimii. Şi după cum Vechiul Testament nu ducea la desăvârşire, nu mulțumea şi nu încredința pe omul cel dinlăuntru ca plăcut lui Dumnezeu, căci legea, zice Apostolul, n-a adus nimic la desăvârşire (Evr. 7,19), ci împiedică numai păcatele cele grosolane; astfel să înțelegi şi despre neprihănirea cea trupească şi despre nevoințele trupului, despre post, zic, despre înfrânare, culcatul pe pământ, starea în picioare, priveghere şi celelalte, care privesc de obicei trupul şi odihnesc partea cea pătimaşă a trupului, de mişcările cele păcătoase. Desigur că sunt bune şi toate acestea, după cum este spus şi despre Vechiul Testament (că legea este bună); pentru că serveşte la obişnuirea (învățarea) omului nostru celui de dinafară şi la păzirea de faptele cele pătimaşe. Însă nevoințele acestea nu sunt paznici şi de păcatele cele de gând sau opritorii lor, adică nu sunt în stare să ne izbăvească pe noi de pizmă, de mânie şi celelalte" (Q 112).
"Iar curăția inimii, adică păzirea şi păstrarea minții, a cărei chip este Noul Testament, dacă e păzit de noi cum se cuvine, toate patimile şi tot răul îl curmă din inimă şi îl dezrădăcinează şi în locul lui aduce în inimă bucurie, bună nădejde, zdrobirea, plânsul, lacrimile, cunoaşterea de sine şi a

păcatelor sale, aducerea aminte de moarte, adevărata smerenie, o dragoste nemăsurată către Dumnezeu şi oameni şi oarecare îndulcire dumnezeiească din inimă (Q 113).

"După cum celui ce umblă aici pe pământ îi este cu neputinţă să nu spintece acest aer, aşa-i cu neputinţă şi inimii omeneşti să nu fie neîncetat luptată de demoni, sau să nu fie supusă înrâuririi lor celei ascunse, deşi cineva şi-ar petrece nevoinţele trupeşti cu asprime" (Q 114).

"Cu amărăciune de la otrava gândurilor celor rele ce umple inima noastră când noi, neîngrijindu-ne din pricina uitării, suntem, pentru mult timp, îndepărtaţi de la luarea aminte şi rugăciunea lui Iisus. Însă când, din dragostea faţă de cele dumnezeieşti, cu osârdie tare, cu rânduială, vom începe în lucrătoria cea de gând (adică în atelierul gândurilor, în inimă) să săvârşim acolo cele spuse mai sus, adică luarea aminte şi rugăciunea, apoi ea (inima) iarăşi se umple de dulceaţă, într-o simţire de desfătare cu o bucurie oarecare fericită. Abia atunci luăm noi hotărâri ferme de a umbla pururea întru liniştirea inimii şi nu pentru altceva, ci pentru dulceaţa şi bucuria plăcută ce o simţim de la ea în suflet" (Q 120).

"Ştiinţă a ştiinţelor şi artă a artelor este priceperea de a-ţi cârmui gândurile cele răufăcătoare. Cel mai bun mijloc împotriva lor şi cea mai de nădejde tragere a lor pe sfoară e ca în Domnul să te uiţi, când apare asupreala lor şi să-ţi păzeşti mereu gândul curat, după cum păzim ochiul cel trupesc, cu el însuşi privind cu toată agerimea ca să nu se apropie de el ceva care l-ar putea vătăma şi în fel şi chip să nu laşi să ajungă până la el nici cel mai mic firicel de praf" (Q 121).

"După cum zăpada nu va naşte flacără, apa nu va naşte foc, spinul - smochine - astfel şi inima fiecărui om nu va scăpa de cugetele, de cuvintele şi de faptele cele drăceşti, dacă nu va curăţi cele dinlăuntru ale sale, nu va uni trezvia cu rugăciunea lui Iisus şi nu va merge cu toată stăruinţa, grăbindu-se spre cele ce sunt înainte. Un suflet care nu-şi ia aminte de sine" neapărat va fi neroditor în ce priveşte gândurile cele bune şi fără de prihană, asemenea unui catâr fără de rod pentru că el nu are nici priceperea înţelepciunii celei duhovniceşti. Într-adevăr, chemarea numelui lui Iisus şi golirea de cugetele cele pătimaşe este o lucrare dulce, care statorniceşte pacea sufletului" (Q 122).

"Mintea se întunecă şi devine neroditoare, când monahul său va vorbi cu cineva despre lucrurile lumeşti, sau în gând va pălăvrăgi despre ele, sau când trupul cu mintea cu deşertăciune se vor ocupa de ceva din cele simţite, sau când, în genere, el se dedă la cele deşarte: căci, în acest caz, imediat după aceasta, el pierde căldura, zdrobirea, îndrăzneala către Dumnezeu şi cunoaşterea (adică cunoaşterea ordinei divine şi aducerea aminte de Dumnezeu; cade în uitarea de Dumnezeu şi de rânduielile Lui); aşa încât luând aminte la mintea noastră, într-atât ne luminăm şi întrucât nu ascultăm de minte, într-atât ne întunecăm" (Q 127).

"Cugetele ce apar împotriva voinţii noastre stau în inimă; de obicei, sunt şterse de rugăciunea lui Iisus cea cu trezvie, cea din adâncurile gândurilor inimii" (Q 137).

După cum fără de o corabie mare nu poţi trece peste adâncurile mării, astfel, fără chemarea lui Iisus Hristos, e cu neputinţă să izgonim momeala unui cuget viclean" (Q 142).

"Vorbirea împotrivă împiedică mersul de mai departe al cugetelor, iar chemarea (numelui lui Iisus Hristos) le izgoneşte din inimă. De îndată ce se formează în suflet momeala, prin închipuirea unui lucru simţit, bunăoară a omului care ne-a batjocorit, sau a unei frumuseţi femeieşti, sau a argintului şi aurului, sau când toate acestea una după alta vor trece prin mintea noastră, atunci de la sine se va

vedea, că mintea noastră e gata să împlinească cugetele sau ale ținerii de minte a răului, sau ale curviei, sau ale iubirii de argint. Deci, dacă mintea noastră e încercată şi învățată, încât să se poată păzi de momeli şi să vadă limpede ca ziua nălucirile ademenitoare şi înşelările celor vicleni, apoi, îndată, cu o izbitură prin împotrivirea cu cuvinte şi prin rugăciunea lui Iisus Hristos, uşor stinge săgețile aprinse ale diavolului prin împotrivirea cu cuvinte, neîngăduindu-i să se ia pe urma nălucirilor, de îndată ce ele vor apărea, nici cugetelor noastre să se însoțească prin consimțire cu nălucirea momelii, sau să vorbească prietenos cu ea, sau să se însoțească cu ea în zgomotul gândurilor multe, după care lucru, cu o oarecare necesitate, ca zilele după noapte, urmează şi faptele cele rele" (Q 143).

"Prea aspru şi prea greu le pare oamenilor ca să se liniştească cu sufletul de orice cuget. Şi, într-adevăr, acest lucru e greu şi dureros; căci nu numai celor ce nu sunt inițiați în tainele războiului duhovnicesc le este greu până la durere ca să închidă şi să oprească cele fără de trup în casa trupului, ci şi acelora care s-au iscusit în războiul cel nematerialnic dinlăuntru. Însă cine, prin rugăciunea cea neîncetată, Îl are în piept pe Iisus, acela, după Proorocul, nu se va osteni urmându-I Lui şi ziua omului nu o va pofti (Ier. 17, 16), pentru frumusețea, plăcerea şi dulceața lui Iisus şi de vrăjmaşii săi - dracii cei necurați - care umblă în jurul lui nu se va ruşina, ci le va grăi lor în porțile inimii (Ps.126, 6) şi cu Iisus îi va izgoni îndărăt" (Q 148).

"Sufletul, zburând după moarte în văzduh spre porțile cerului şi nici acolo nu se va ruşina de vrăjmaşii săi, având după sine pe Hristos, ci şi atunci ca şi acum, cu îndrăzneală, va grăi către ei în porți. Numai că până la ieşirea sa (din lume), să nu se plictisească zi şi noapte a striga către Domnul Hristos, Fiul lui Dumnezeu şi El va face izbăvirea lui în curând, după făgăduința Sa dumnezeiească cea nemincinoasă, pe care a rostit-o în pilda despre judecătorul cel nedrept; adevăr vă spun vouă, că vă va face izbândire în curând (Luca, l8, 8), şi în viața aceasta şi la ieşirea din trup" (Q 149).

"Dacă începând a viețui întru atenția minții, cu trezvia vom însoți şi vom reuni şi cu vorbirea împotrivă vom uni rugăciunea, apoi vom merge bine pe calea cea a gândurilor, ca cu o făclie de lumină, cu numele cel închinat şi sfânt al lui Iisus Hristos, pe de o parte măturând şi curățind, iar pe de alta, împodobind şi dereticând casa inimii. Dar dacă ne vom bizui numai pe trezvie sau luare aminte, apoi, în curând, suferind năvălirea vrăjmaşilor, vom cădea, fiind doborâți. Şi vor începe atunci întru toate a ne doborî pe noi aceşti mişei uneltitori de rele, iar noi vom începe tot mai mult a ne înfăşura de poftele cele rele, ca cu nişte mreje; sau şi la o junghiere desăvârşită din partea lor lesne ne vom supune, dacă nu vom avea în noi această sabie purtătoare de biruință a numelui lui Iisus Hristos. Căci numai această sabie sfântă, fiind învârtită necontenit, într-o inimă golită de orice chip, poate să-i pună pe fugă şi să-i taie, să-i ardă, să-i mistuie, după cum mistuie focul paiele" (Q 152).

"După cugetele cele simple şi nepătimaşe urmează cele pătimaşe, după cum am cunoscut noi din încercarea şi observația îndelungată; şi cele dintâi sunt intrare pentru cele din urmă, cele nepătimaşe pentru cele pătimaşe" (Q 163).

"Corabia nu se va mişca înainte fără apă; nu va spori deloc nici paza minții fără de trezvia cea cu smerenie şi cu rugăciunea cea de totdeauna a lui Iisus Hristos" (Q 168).

"Temelia unei case sunt pietrele; iar pentru această virtute, paza minții şi temelie şi acoperiş e Sfântul şi închinatul nume al Domnului nostru Iisus Hristos. În curând şi lesne va scufunda corabia, în timpul furtunei, cârmaciul cel nepriceput care va concedia pe corăbieri, vâslele şi pânzele le va arunca în mare, iar singur se va pune pe somn; însă şi mai degrabă va fi scufundat de draci sufletul care, la momelile ce încep, va fi nepăsător în ce priveşte trezvia şi chemarea numelui lui Iisus Hristos" (Q 169).

"Ce ştim, aceea transmitem prin scris şi ce am văzut, mergând pe cale, despre aceasta mărturisim celor ce doriți, dacă vreți să primiți cele spuse vouă. Însuşi Domnul a zis: *cine nu va petrece întru Mine, se va arunca afară ca mlădița şi se va usca; şi o adună şi o bagă în foc şi arde. Iar cine va petrece întru Mine şi Eu întru el, acela va face rod mult* (Ioan 15, 5-6). După cum e cu neputință ca soarele să strălucească fără de lumină, aşa e cu neputință ca inima să se curățească de întinăciunea cugetelor pierzătoare, fără de chemarea numelui lui Iisus. Dacă acest lucru e adevărat, după cât văd, să-l întrebuințăm pe El ca pe respirația noastră. Căci El (numele lui Iisus Hristos) e lumină, iar acelea (cugetele cele întinate) sunt întuneric; şi El este Dumnezeu şi Stăpânul, iar acelea - slugile drăceşti" (Q 170).

"Vai celui dinlăuntru de la cel de dinafară, căci cei dinlăuntru suferă mult de la simțurile din afară. Însă suferind ceva, el trebuie să întrebuințeze biciurile împotriva acestor simțuri de dinafară. Cel ce le-a împlinit pe acestea care privesc latura lucrătoare a vieții, începe deja să priceapă şi pe cele ce privesc latura ei cea contemplativă" (Q 172).

"Dacă omul nostru cel dinlăuntru se trezveşte, apoi după cuvintele Părinților, el e în stare să-l păzească şi pe cel de dinafară. Tot după cuvintele lor, noi şi cu răufăcătorii draci împreună săvârşim păcatele; aceia în cugete sau în chipuri nălucitoare ne zugrăvesc păcatul înaintea minții cum vor, iar noi şi în cugete - înlăuntru - zugrăvim păcatul şi cu fapta îl săvârşim în afară. Dracii, neavând trupuri grosolane şi întocmind uneltirile şi înşelările numai prin cugete şi lor şi nouă pregătesc munca. Dar dacă aceşti prea netrebnici, n-ar fi fost lipsiți de trupul grosolan, apoi ar fi păcătuit neîncetat şi cu faptele, mereu având în sine o voință rea, gata să facă fărădelegi." (Q 173).

"Însă rugăciunea cea din inimă către Domnul, dintr-un singur cuvânt (adică dintr-o singură propozițiune), îi sfărâmă şi le risipeşte înşelările lor. Căci Iisus, Dumnezeu şi Fiul lui Dumnezeu, chemat neîncetat şi fără de lenevire, deloc nu le îngăduie chiar să bage păcatul în noi - ceea ce e numită momeală - nu le îngăduie să ne arate nici un fel de chip, în oglinda cea de gând, nici să ne vorbească vreun cuvânt în inimă. Însă, dacă nici un chip nu se va strecura în inimă, apoi ea va fi goală (deşartă) şi de cugete, după cum am spus-o noi; pentru că dracii de obicei vorbesc într-ascuns şi arată în viață răul prin cugete" (Q 174).

"De la rugăciunea cea neîncetată văzduhul gândurilor din noi devine curat de norii întunecoşi şi de vânturile duhurilor răutății. Iar când văzduhul inimii e curat, apoi nimic nu mai împiedică să strălucească în el lumina cea dumnezeiească a lui Iisus, numai dacă nu ne vom îngâmfa prin slava cea deşartă, prin părerea de sine, prin dorința de a ne arăta, dacă nu ne vom alunga după cele nepipăite şi nu vom fi lipsiți, pentru aceasta, de ajutorul lui Iisus; pentru că Hristos urăşte totul ce este de acest fel, fiind pildă de smerenie" (Q 175).

"Să ne apucăm deci de rugăciune şi de smerenie - de aceste două arme - cu care, împreună cu trezvia, ca cu o sabie de foc, se înarmează războinicii împotriva dracilor. Dacă ne vom petrece astfel viaţa noastră, apoi în fiecare zi şi în fiecare ceas vom avea în ţarină, în inimă, o sărbătoare" (Q 176).
"Dacă într-adevăr vrei să acoperi, cu ruşinea, cugetele, să te linişteşti cum se cuvine şi să nu te trezeşti cu inima fără de osteneală, apoi rugăciunea lui Iisus să se lipsească de respiraţia ta - şi în câteva zile vei vedea lucrul acesta înfăptuit" (Q 182).
"Curăţirea inimii, pentru care smerenie ca şi oricare bine ce se coboară de sus are loc în noi, nu este altceva decât ca să nu îngădui să intre în inimă cugetele, care pătrund până acolo" (Q 193).
"Paza minţii, lucrată cu ajutorul lui Dumnezeu şi pentru unul Dumnezeu, statornicindu-se în suflet, îi procură minţii înţelepciunea de a duce nevoinţele după Dumnezeu; ea îl înzestrează, pe cel ce se împărtăşeşte din ea, cu o putere, nu mică, ca să-şi întocmească şi lucrurile de dinafară şi cuvintele după Dumnezeu, cu o chibzuinţă ireproşabilă" (Q 194).
"Fericit într-adevăr e acela, care s-a lipit cu gândul de rugăciunea lui Iisus, strigând către El, neîncetat în inimă, după cum aerul se atinge de trupurile noastre, sau flacăra de lumânare. Soarele trecând pe deasupra pământului aduce ziua, iar sfântul şi vrednicul de cinstire nume al Domnului Iisus, strălucind neîncetat în minte, naşte o mulţime nenumărată de gânduri, cu chipul ca soarele" (Q 196).

Cuviosul Filotei egumenul din Sinai

Trecem la Cuviosul Filotei, egumenul din Sinai, timpul vieţuirii şi sfârşitul căruia nu ne este cunoscut, dar despre opera căruia se spune în *Filocalie* că e "ca o mare luare aminte; dacă cineva ar fi numit-o tâlcuire exactă şi pravilă dreaptă de trezvie, de paza minţii şi de curăţia inimii, apoi n-ar fi păcătuit împotriva adevărului."
"Se cuvine de dimineaţa să stai cu bărbăţie şi necurmat la uşa inimii, cu aducere aminte tare despre Dumnezeu şi cu rugăciunea neîncetată a lui Iisus Hristos în inimă şi cu această strajă a gândurilor să ucizi pe toţi păcătoşii pământului; adică cu o aducere aminte de Dumnezeu, dreaptă, întărită şi răpitoare, spre cele de sus, să tai, pentru Domnul, capetele cugetelor celor puternice şi aţâţătoare de război" (Ep. Teofan, *Despre rugăciune şi trezvie, Cuviosul Filotei,* Q 2).
"Unde e smerenie, aducerea aminte de Dumnezeu cu trezvie şi cu luare aminte şi rugăciunea deasă îndreptată împotriva vrăjmaşilor,

acolo e locul lui Dumnezeu, sau cerul inimii, unde oştirea drăcească se teme să stea, pentru că în acest loc trece Dumnezeu" (Q 4).

"Când ne vom agonisi o obişnuință oarecare de a ne înfrâna şi a ne îndepărta de relele cele văzute, pricinuite de cele cinci simțuri [1], apoi după aceasta vom putea să ne păzim şi inima cu Iisus şi să ne luminăm în ea de la El şi cu o oarecare stare de căldură să gustăm cu mintea din bunătatea Lui. Pentru că n-am primit pentru altceva legea de a ne curăți inima, decât pentru ca atunci când norii cugetelor celor rele vor fi izgonili din atmosfera inimii şi alungați printr-o luare aminte necurmată, noi să putem, ca într-o zi luminoasă, să vedem limpede pe Soarele Dreptății - pe Iisus - şi întrucâtva să ne luminăm în minte de cuvintele măreției Lui; căci, de obicei, ele (cuvintele), nu se descopăr tuturor, ci numai acelora care îşi curăță mintea lor" (Q 8).

"Nouă nu ne trebuie mare smerenie, dacă avem o grijă sinceră despre paza minții întru Domnul, mai întâi, față de Dumnezeu şi (al doilea) față de oameni. Noi, pururea în fel şi chip, trebuie să ne zdrobim inima, născocind şi înfăptuind totul ce ar putea să o smerească. Iar o zdrobeşte şi o smereşte pe inimă, după cum se ştie, amintirea vieții noastre de mai înainte, dacă ea este amintită, cum se cuvine. La fel şi aducerea aminte de toate păcatele din tinerețe, când cineva le cercetează cu mintea, amănunțit, de obicei se smereşte şi naşte lacrimi şi ne mişcă spre o mulțumire lui Duinnezeu din toată inima, precum şi aducerea aminte de moarte, mereu lucrătoare, care naşte şi plânsul plin de bucurie, de dulceață şi trezvia minții. Dar mai ales se smereşte cugetarea noastră şi ne face să plecăm ochii în pământ, aducerea aminte de patimile Domnului nostru Iisus Hristos, când cineva le trece prin minte şi le aminteşte cu deamănuntul. Acest lucru ne dă şi lacrimi. Pe deasupra acestora, într-adevăr, smeresc sufletul şi marile binefaceri ale lui Dumnezeu, anume față de noi, când cineva le enumeră şi le cercetează amănunțit, căci noi avem război cu dracii cei trufaşi (care nu mulțumesc lui Dumnezeu)" (Q 13).

"Nu te feri, din iubire de sine, de aceste doctorii sufleteşti, mântuitoare, dacă tu eşti într-o astfel de stare că ai nevoie de ele. Căci altfel, tu nu eşti ucenicul lui Hristos şi nici urmaşul lui Pavel, care zice despre sine: nu sunt vrednic a mă numi Apostol (1, Cor.15, 9); iar în alt loc recunoaşte că mai înainte a fost hulitor, prigonitor şi dosăditor (1, Tim. 1, 13). Care vezi, trufaşule, iată chiar un sfânt, dar nu-şi uită viața sa de mai înainte. Deşi toți sfinți, de la începutul zidirii şi până acum, se îmbrăcau în această cea mai din urmă haină a lui Dumnezeu (adică în smerenie). Însuşi Domnul nostru Iisus Hristos, fiind Dumnezeu nepătruns, incognoscibil (de necunoscut) şi negrăit (inefabil), în cursul întregii Sale vieți celei din trup, a fost îmbrăcat în smerenie, astfel că sfânta smerenie pe dreptate trebuie să se numească şi virtutea dumnezeiască şi poruncă şi haină a Domnului, a Stăpânului. De asemenea şi Îngerii şi toate acele puteri dumnezeieşti luminoase, lucrează şi păzesc această virtute, cunoscând prin ce fel de cădere a căzut Satana, care s-a mândrit, şi cum el vicleanul, spre pildă, cum trebuie să se îngrozească de cădere (în acest păcat), îngerii şi oamenii. Zace în beznă (în adânc) pentru mândria sa, arătat ca cel mai fără de cinste înaintea lui Dumnezeu, decât orice altă făptură. De asemenea noi cunoaştem şi prin ce fel de cădere a căzut Adam din mândrie. Având înaintea ochilor astfel de pilde ale acestei virtuți înălțătoare, mereu să ne smerim în fel şi chip din răsputeri, folosindu-ne de doctoriile arătate mai sus. Să ne smerim cu sufletul şi cu trupul şi în cugetare şi în dorință, şi în vorbe şi în gânduri şi la chipul de dinafară şi în afară şi înlăuntru. Dar mai ales trebuie să ne îngrijim ca Iisus Hristos, Fiul lui Dumnezeu şi Dumnezeu, care petrece în noi, să nu stea împotriva noastră. Căci Domnul celor mândri le stă împotrivă, iar celor smeriți le dă dar

(Pilde 3, 34). Învățați-vă de la Mine, că blând sunt şi smerit cu inima, zice Mântuitorul (Matei 11, 29)" (14).
"Sufletul (cel iubitor de păcate), fiind îngrădit şi înconjurat de duhurile răutății, ca de un zid, se leagă de lanțurile întunericului şi din pricina întunerecului ce-l înconjoară, nu se poate ruga cum ar trebui; căci e legat de el (de întunerec), în taină (în ascunzişurile şi adâncimile sale, sau nici singur neştiind cum), şi orbecăieşte cu ochii dinlăuntru. Însă când va pune începutul alergării de rugăciune către Dumnezeu şi se va trezvi după putere în rugăciune, atunci încetul cu încetul încep să se deslege, prin puterea rugăciunii; altfel, el n-are nici o posibilitate de a se dezlega de întunerec. În acest timp, el cunoaşte că înlăuntru, în inimă, este o astfel de nevoință, o altă luptă împotrivă, ascunsă, un alt război în cugete stârnite de duhurile răutății, după cum mărturiseşte şi Sf. Scriptură când zice: de se va sui peste tine duhul celui puternic, să nu laşi locul tău (Ecl.10, 4): Iar locul minții este să stea ea neclintită în virtute şi trezvie. Este în stare şi în viața cea cu virtuți şi în cea păcătoasă. Căci Scriptura zice: Fericit bărbatul care n-a intrat în sfatul necredincioşilor şi în calea păcătoşilor n-a stătut. (Ps.1, 1). Şi Apostolul învață: Stați, încingându-vă mijloacele voastre cu adevărul" (Efes. 6,14), (Q 19).
"Din răsputeri să-L ținem pe Hristos; căci nu sunt puțini cei ce încearcă, în fel şi chip, să-L ia din suflet. Şi nici noi nu vom îngădui ca Iisus să se dea în lături fiind norod (mulțime) de cugete în locul sufletului (Ioan 5, 13). Însă ca să-L reținem pe El, e cu neputință fără o osteneală plină de durere a sufletului. Să ne ostenim, să pipăim (să simțim, n. tr.) urmele viețuirii Lui în trup, ca şi viața noastră să o petrecem cu smerenie. Să primim în simțire patimile Lui, pentru ca râvnind Lui cu răbdare să suferim toate necazurile. Să gustăm din negrăitul Lui pogorământ cel plin de purtare de grijă.pentru noi, ca de la această dulce gustare cu sufletul să cunoaştem cât de bun este Domnul. Iar mai presus de toate acestea, sau înainte de toate acestea, să-L credem fără nici, o îndoială, întru toate ce ne spune El şi în fiecare zi să aşteptăm purtarea Lui de grijă, îndreptată spre noi şi orice ni s-ar întâmpla, orice am întâmpina, să primim cu mulțumire, cu dragoste şi cu o bucurie îmbelşugată, ca să ne învățăm să privim spre unul Dumnezeu, Care le cârmuieşte pe toate, după legile cele dumnezeieşti ale înțelepciunii Sale. Când vom face toate acestea, apoi nu vom fi departe de Dumnezeu. Buna credință este o desăvârşire fără de sfârşit, după cum a spus un oarecare dintre bărbații cei purtători de Dumnezeu şi desăvârşit în Duh" (Q 20).
"Aducerea aminte, plină de dulceață, de Dumnezeu, adică de Iisus, cu mânia din inimă şi cu amărăciunea cea mântuitoare, de obicei, strică tot farmecul cugetelor, feluritelor îndemnuri, cuvinte năluciri, închipuiri întunecoase şi pe scurt spus, totul cu ce se înarmează şi cu ce iese obraznic vrăjmaşul cel a toate pierzător, căutând să înghită sufletele noastre. Iisus fiind chemat, pe toate le arde cu uşurință. Căci în nimeni altul n-avem mântuire afară de Iisus Hristos. Aceasta a spus-o şi Însuşi Mîntuitorul, zicând: fără de Mine nu puteți face nimic" (Ioan 15, 5), (Q 22).
"Păzeşte-ți mintea cu cea mai mare încercare a luării aminte. De îndată ce vei observa un cuget, să-i vorbeşti împotrivă, dar totodată să te grăbeşti să chemi pe Hristos Domnul spre izbândire (răzbunare),
Iar prea dulcele Iisus, încă pe când vei vorbi tu, îți va spune: Iată-mă, sunt cu tine ca să-ți dau un sprijin. Însă tu şi după ce toți aceşti vrăjmaşi vor fi domoliți, pentru rugăciunea ta, continuă din nou

cu stăruință, ca să fi cu pază în minte. Iată din nou valurile (cugetelor), mult mai multe decât cele de mai înainte, unele după altele se vor arunca asupra ta, aşa că din pricina lor, parcă se scufundă sufletul ca într-un adânc şi e gata să piară. Însă Iisus, iarăşi îndemnat de ucenic, ca un Dumnezeu opreşte vânturile cele rele. Iar tu, scăpând de năvălirile vrăjmaşului, pentru un ceas sau o clipă, proslăveşte pe Cel ce te-a scăpat şi adânceşte-te în cugetarea despre moarte". (Q 26).

Să nu ne lepădăm însă şi de ostenelile nevoințelor trupeşti; căci după cum grâul din pământ, aşa şi din ele răsare bucuria cea duhovnicească şi încercarea în bine. Să nu îndepărtăm de la noi cerința conştiinței, printr-o filosofare mincinoasă, căci ea ne îndeamnă spre cele mântuitoare şi lucrătoare şi totdeauna ne arată care e datoria noastră şi la ce suntem obligați, mai ales când este (ea) curățită printr-o trezvie vie, lucrătoare şi subțire a minții. În acest caz, din pricina curăției sale, de obicei, rosteşte o judecată limpede, cuvenită şi hotărâtă, care exclude orice îndoială. Pentru toate acestea, nu trebuie de rătăcit în drum prin filosofări false căci ea (conştiința) înlăuntru ne vesteşte o viață plăcută lui Dumnezeu şi mustrând cu asprime sufletul dacă el şi-a întinat mintea prin păcate, ne arată mijlocul de a îndrepta greşelile, îndemnând inima cea căzută să se pocăiască şi arătându-i doctoria cu o convingere plină de dulceață" (Q 28).

"Fumul care iese de la lemne e usturător pentru ochi, dar pe urmă le arată lumină şi-i îndulceşte pe aceia, cărora mai înainte le-a pricinuit neplăcere. Şi atenția, ținând neîncetat ochii minții în încordare, oboseşte şi îngreunează capul. Însă Iisus, cel chemat în rugăciune, venind, luminează inima. Aducerea aminte de El, împreună cu strălucirea (noastră) lăuntrică ne procură şi binele suprem (adică pe Domnul Însuşi)". (Q 29).

"Mulți dintre frați cunosc înşelarea minții, pe care o sufăr de la draci. Ei se silesc ca să fie harnici în toate lucrările, fără să se îngrijească de minte şi petrec viața cu simplitate şi fără de vicleşug. Socot, că negustând din curăția inimii, ei nu cunosc deloc întunerecul patimilor dinlăuntru. Acei care nu cunosc războiul despre care vorbeşte Sf. Pavel, nu s-au calificat (îmbunătățit), poate, prin încercare şi bine şi socot drept căderi numai păcatele cele săvârşite cu fapta, fără a se ține socoteală de înfrângerile şi biruințele cele de gând, pe care nu le vede ochiul cel simțit, pentru că ele sunt ascunse şi cunoscute numai unui Dumnezeu, întemeietorul nevoințelor şi conştiinței celui ce se nevoieşte. Către unii ca aceştia, mi se pare a spus următorul cuvânt al Scripturii. Ei zic: pace, pace şi nu era pace (Iez.13,10). Pentru acei frați, care, din simplitate, se află într-o astfel de stare, trebuie să ne rugăm, şi să-i învățăm, pe cât se poate, ca ei să se depărteze nu numai de faptele rele cele nevăzute, ci şi de acel rău care lucrează în inimă. Iar cei care au dorința cea dumnezeească - să-şi curețe ochiul cel sufletesc (propriu-zis vederea sufletului), una este lucrarea lui Hristos şi altceva este o taină." (Q 57).

Cu acestea terminăm cu citatele din Cuviosul Filotei Sinaitul şi trecem la marii stareți Varsanufie şi Ioan, care s-au nevoit în Palestina în secolul al şaselea.

Preotul. Îngăduiți-mi, părinte, să vă opresc şi să vă pun câteva întrebări. Răspundeți-mi aşa, cum ați fi răspuns unui mirean simplu, de rând, care nu pricepe nimic în problemele vieții duhovniceşti dinlăuntru. Părinții aceştia doi din urmă, cuviosul Isichie şi cuviosul Filotei, vorbesc despre trezvia lăuntrică, despre paza minții şi a inimii. Cea dintâi întrebare care mi se iveşte este întrebarea despre cugete. Părinții zic că trebuie să tindem a ne curăți de cugete şi nu numai de cele rele, ci în genere

de cugete. Cum trebuie înțeles acest lucru? Sau ele trebuie deosebite? Şi atunci cum trebuie înțeles cuvîntul "cugete"? Aceasta-i întrebarea mea cea dintâi. A doua întrebare e: există oare vreo legătură între curățirea de cugete şi rugăciunea lui Hristos?
Monahul. Dv. bine ați făcut că ați spus nedumeririle ce vi s-au ivit. Acest lucru ne dă prilejul să ne desluşim mai bine şi mai cu luare aminte, în problema cugetelor. Cugetele şi gândurile nu sunt una şi aceeaşi, deşi în unele cazuri ele se apropie. Gândul stă foarte aproape de cuvântul gândire, cugetare, care este o lucrare firească şi necesară a rațiunii dăruite nouă de Dumnezeu, făptuită de noi, în chip liber. Prin gândire noi ne adâncim în cunoaşterea Iumii ce ne înconjoară şi a noastră înşine şi rezolvăm felurite probleme, în legătură cu întocmirea (organizarea) vieții noastre, atât personale, cât şi sociale. Această activitate a minții noastre, noi o şi numim lucrare a gândului, însă nu o putem numi lucrarea cugetului. Puterea (aptitudinea) de gândire, face o parte necesară din ființa noastră cea duhovnicească, ca şi puterea de simțire şi puterea lucrărilor, sau voința. Alt lucru sunt cugetele. Cugetele sunt ivirea, în conştiința noastră, a unor sau altor imagini, chipuri, presupuneri, intenții, dorinți, amintiri ş.a.m.d., care nu depind de voința noastră. Aici cugetul se apropie de gând. Şi noi, nu rareori, întrebuințăm şi un cuvânt şi altul, fără deosebire: "mi-a venit un gând, mi s-a ivit un cuget".
În acest caz, gândul, ca şi cugetul este ceva care se iveşte în minte fără de voie, dar nu o activitate liber cugetătoare a minții. Cugetele sunt de mai multe feluri. Într-o convorbire anterioară, noi am adus o clasificare a cugetelor, de către Episcopul Ignatie Breancianinov. El deosebeşte patru feluri de cugete. Trăsătura caracteristică a tuturor acestora e că ele se ivesc în conştiința noastră fără de voie. După cuvintele Episcopului Ignatie "unele (cugete) răsar din harul lui Dumnezeu, sădit în fiecare creştin ortodox, prin sfântul Botez; altele ne vin de la Îngerul-păzitor; altele răsar din firea cea căzută; iar altele sunt aduse de duhurile cele căzute. Cugetele celor două feluri dintâi, sau mai drept, amintirile şi simțirile, ajută la rugăciune, o înviorează, întăresc atenția şi simțul de pocăință, aduc umilință, plânsul inimii, lacrimi ş.a.m.d. În cugetele şi simțirile firii căzute, binele e amestecat cu rău, iar în cele demonice, răul adesea e camuflat cu bine, deşi uneori lucrează şi ca rău descoperit". Dacă povățuitorii, lucrării lăuntrice, ne sfătuesc să ne luptăm nu numai cu cugetele cele rele, ci în genere cu cugetele, apoi acestea înseamnă numai că creştinul să nu se lase în stăpânirea cugetelor care răsar în conştiința lui fără de voie. El trebuie să se îngrijească de curăția şi de limpezimea conştiinței sale. Căci, în realitate, mai adesea devenim robi ai cugetelor şi nu putem scăpa de ele deloc. Ele pătrund în lucrarea minții noastre, strică limpezimea, curăția, continuitatea, puterea şi fecunditatea lucrării ei, inundă conştiința cu felurite imagini, tablouri, amintiri fără de nici o treabă, goale, chiar vătămătoare şi chiar perverse. În mersul normal şi liniştit al gândirii, dau buzna amintiri şi imagini, care n-au nici un amestec cu lucrarea gândirii ci numai o împiedică, bunăoară, despre întâlnirile de ieri, despre o discuție neplăcută, despre întâlnirile şi obide, despre unele sau altele, planuri nerealizate, despre impresiile căpătate pe stradă, despre informațiile căpătate din ziare şi altele. Toate acestea inundă conştiința, inundă şi inima, mai ales când omul se aşează la rugăciune, sau intră în biserica lui Dumnezeu. În acest timp, parcă înadins, ca dintr-o cutie fermecată, vin în cap fel de fel de gânduri străine, imagini, amintiri, planuri pentru viitor, griji mărunte, îngrijorări mici pentru lucruri uitate sau neîmplinite; în inimă răsare neliniştea, tulburarea,

uneori mânia împotriva uneia sau altei persoane, nevoia de a face cutare sau cutare lucru; deci rugăciunea voastră nu merge; ea vă încurcă, vă împiedică; începeți să vă rugați grăbit, ca să terminați cât mai curând pravila de rugăciune începută şi vă ocupați de lucrul care poate că nu-i chiar aşa de urgent. De ce ni se întâmplă toate acestea? Desigur că de la lipsa de disciplină în conştiința noastră, din pricină că nu suntem obişnuiți să o ținem în limitele lucrării ce ne preocupă, dar nu numai de la acestea. La voi, în lume, îi atribuie puțină însemnătate şi se jenează chiar să se gândească serios, dar nu numai să vorbească despre acea putere străină, de dinafară, drăcească, care tinde, prin toate mijloacele posibile, să ne infecteze, murdărească şi întineze conştiința noastră şi simțurile noastre, cu scopul de a ne supune pe noi stăpânirii lor, de a ne lipsi de limpezimea şi curăția minții şi a conştiinței şi a ne rupe pe noi de la Dumnezeu. Şi noi adeseori nu ne dăm seama sau nu dorim să ne dăm seama de acest lucru, şi ajungem o jucărie pentru această putere rea dinafară. Ea acționează asupra noastră şi prin cugetele cele păcătoase care pun stăpânire pe conştiința şi voința noastră, care mereu dau năvală în sufletul nostru, pun stăpânire pe noi, ne sfâşie şi ne ucid duhovniceşte. Fiecare dintre noi, printre aceste cugete, fără îndoială va găsi pe unele înrudite cu el, de la care el primeşte mai mult şi de care nu poate scăpa cu nici un fel de eforturi ale sale. Acest tablou a1 luptei noastre neputincioase, cu cugetele ce pun stăpânire pe noi, foarte bine l-a zugrăvit Cuviosul Simeon Noul Teolog, în al doilea chip al luării aminte şi rugăciuni, despre care deja am pomenit. Deci, iată, dragă părinte, din această scurtă lămurire a mea, mi se pare, puteți vedea limpede, deosebirea dintre gândirea noastră liberă şi cugetele ce se ivesc fără de voie, aşişderea de a vedea şi necesitatea unei lupte drepte şi corespunzătoare cu cugetele, pentru curățirea ogorului curat al conştiinței şi inimii noastre, de această buruiană. Sfinții Părinți şi Biserica Ortodoxă ne pun în fața unui mijloc şi a unei căi sigură şi încercată de veacuri, spre a ne curăți inima şi conştiința noastră de această inundare de buruienile cugetelor. Spre părere de rău, oamenii-lumeni .nu numai că nu se folosesc de acest mijloc, ci, în cea mai mare parte nici nu bănuiesc existența lui, ba nici nu se gândesc la posibilitatea şi necesitatea de a se lupta cu gândurile şi pur şi simplu, le tolerează ca pe un rău inevitabil. Pe când, chiar în felul de a lucra, al cugetelor asupra noastră, este o împrejurare, care ne ajută pe noi în lupta cu ele. Această împrejurare constă în faptul, că cugetele, aşa să zicem, nu năvălesc deodată asupra noastră cu toată puterea lor, ci pun stăpânire pe noi pe îndelete şi treptat, pe măsura în care ne luăm după ele. Ele parcă-şi pipăiesc terenul pentru ele, din sufletul nostru, şi dacă văd că nu întîmpină nici o împotrivire în el, apoi tot mai mult şi mai mult îl cuprind în mrejele lor.

Părinlii Bisericii deosebesc câteva momente consecutive, în atacul ce-l exercită cugetele asupra noastră. Dacă noi, din nepăsare sau din nebăgare de seamă, sau din neştiință, nu vom învinge cugetul de îndată ce venim în atingere cu el, apoi, cu fiecare atac al lui, ne va fi tot mai greu şi mai greu să-l învingem. În citatele de mai sus, în învățăturile Sf. Părinți, mijlocul cel mai de căpetenie de a lupta cu cugetele, pe care ni-l arată ei este: mai întâi de toate trebuie să ne mâniem pe cuget, să ne ridicăm asupra lui cu iuțime, şi de îndată să ne întoarcem cu rugăciune pentru ajutorul către Domnul şi de la lucrarea ei, cugetul îşi va preda puterea şi se va risipi. La Sf. Grigorie Sinaitul se află o povățuire amănunțită despre acest lucru pentru începători. Ei nu sunt sfătuiți, în nici un caz, să intre în luptă cu cugetele. Lasă să-l facă acest lucru acei puternici şi încercați. Cei începători însă,

după ce au dat cugetului cea dintâi lovitură, îndată să se ascundă "în adâncul inimii" şi acolo să facă rugăciunea lui Iisus, aşteptând ajutor de la Domnul, pe care-l va şi da lor Domnul.

Puterea ce creşte treptat de acapararea sutletului nostru de către cugete, Sf. Părinți o descriu astfel: la început vine aşa zisa momeală. Prin acest nume e însemnat orice cuget simplu, sau imaginea unui lucru oarecare, sau un gând oarecare, care i-a venit omului în minte. Momeala, ca atare, o socot fără de păcat, că nu merită nici laudă, nici osândire, până când nu provoacă în noi, față de sine, o atitudine sau alta. Al doilea moment vine atunci, când noi observăm acest lucru sau acest gând începem să-l privim mai deaproape, sau, după expresia Părinților, începem să stăm de vorbă cu el, cu patimă sau fără patimă, şi-i îngăduim să rămână la noi, deşi nu-l acceptăm. Acest moment se numeşte însoțire. Acest lucru, Sf. Părinți nu-l socot totdeauna fără de păcat; însă el poate fi şi de laudă, în cazul când această privire a cugetului se sfârşeşte după placul lui Dumnezeu, adică când îl respingem, văzându-l că-i păcătos. Al treilea moment se petrece atunci, când față de cugetul ce s-a ivit începem să consimțim, înclinăm spre el şi suntem gata să-l urmăm. Acest lucru se numeşte unire sau învoire cu cugetul. Însă şi în acest caz pot fi două ieşiri; după ce am înclinat un timp de partea cugetului, noi putem să ne dăm seama şi căindu-ne şi mărturisind lui Dumnezeu păcatul nostru cel de gând, să-L chemăm pe Dumnezeu într-ajutor, şi Dumnezeu ne iartă nouă păcatul şi noi învingem cugetul; iar cealaltă ieşire, după cuvântul Sf. Grigorie Sinaitul e atunci "când cineva, cu voia sa, primeşte gândurile aduse de vrăjmaşi şi învoindu-se şi împrietenindu-se cu ele, e biruit de ele astfel, că nu numai că nu se luptă împotriva lor, ci se şi hotărăşte să facă totul după îndemnul lor şi dacă nu va împlini hotărârile sale de fapt, apoi nu din altă pricină oarecare, ci numai pentru că nu i-a îngăduit timpul sau locul, sau pentru altă pricină, care nu i-a îngăduit să facă cele plănuite de noi înainte." Al patrulea moment e acela, când cugetul fără voie şi cu sila pune stăpânire peste inima noastră, se contopeşte cu ea, de parcă ar avea o viață, se opreşte în ea şi ne strică toată întocmirea noastră cea bună. Acest moment se numeşte robire. Însă şi în cazul acesta, mintea robită de cuget, cu ajutorul lui Dumnezeu, poate scăpa de el. Se întâmplă însă că şi mintea, fiind parcă dusă de furtună şi de valuri şi târâtă de la întocmirea sa cea bună, spre cugetele cele viclene, nu mai poate să revină la întocmirea sa cea liniştită şi paşnică. Acest lucru vine, mai ales, de la deşertăciune şi de la convorbirile multe şi nefolositoare. Însă şi aici despre greutatea păcatului trebuie judecat felurit, după cum ar petrece această robire în timpul rugăciunii sau nu, şi se petrece această robire sau nu, şi se petrece acest lucru cu cugete mijlocii sau rele. Dacă robirea nu se petrece în timpul rugăciunii şi priveşte numai lucrurile necesare pentru viață, apoi aceasta poate fi şi fără de păcat. (vezi despre aceasta mai amănunțit la Cuviosul Nil Sorsky: Predania către ucenicii săi, despre viețuirea ascetică, pag. 32) - Această carte, Ep. Ignatie Breaceaninov o recomandă începătorilor ca cea dintâi carte pentru a face cunoştință cu lucrarea rugăciunii lui Iisus şi cu lucrarea minții în genere. În sfârşit, gradul cel mai înalt al stăpânirii noastre, de către cugete, se numeşte patimă. Acest lucru se petrece atunci când cugetul cel rău, cuibărit multă vreme în sufletul nostru, devine parcă o fire a lui, o obişnuință a lui permanentă. La o astfel de stare, omul vine din propria sa voie şi în această stare sufletul necontenit e înviforat de cugetele cele pătimaşe, sădite de vrăjmaş şi înrădăcinate în el, din pricina antrenării lor şi a visării fanteziste. A scăpa de această stare, se poate numai pe calea pocăinții; în caz contrar, omul e supus chinurilor viitoare. (Ibidem pag. 33). Deci vedeți care este

succesiunea în punerea de stăpânire peste suflete la cugete şi această succedare îi şi uşurează unui nevoitor atent lupta cu ele.
Dv. întrebaţi încă, care e legătura între cugete şi rugăciunea lui Iisus? Din cele spuse Dv, singur puteţi vedea că ea e foarte aproape de ele, lucru care e uşor de înţeles. Cu ajutorul rugăciunii lui Iisus şi numai cu ajutorul ei, dar nu cu eforturile proprii, după cum mărturisesc despre acest lucru, în chip unanim, toţi părinţii-nevoitori, anume - momeala, iar învingându-l el prin aceasta, îndepărtează de la sine şi întregul lanţ al atacurilor, inclusiv până la patimă.
Din cele spuse, se vede de asemenea, ce însemnătate mare are, în lucrarea minţii şi a inimii şi atenţia cea cu priviri agere, cu ajutorul cărora omul prinde momentul când are nevoie să se întoarcă după ajutorul rugăciunii calde şi strălucitoare a lui Iisus, ca să înlăture primejdia ce-l ameninţă, de a-şi întina mintea şi inima lui, cu cugete necurate sau deşarte. O, dacă mirenii ar da o atenţie mai suficientă celor spuse! Cât de curată, dreaptă şi uşoară ar deveni atunci viaţa lor cea duhovnicească. Urmărind, cu agerime, curăţia izvorului însuşi, al vieţii celei duhovniceşti, adică inima noastră, lor nu le-ar veni greu să facă curate şi toate manifestările de dinafară ale acestei vieţi, adică toate faptele lor şi raporturile reciproce dintre ei. Ce aer proaspăt, curat ar adia atunci în viaţa noastră! Şi cât de uşor, cu câtă bucurie am respira în viaţa noastră. Întreaga noastră nenorocire e anume în această lipsă de rânduială, de supraveghere şi de părăsire a vieţii din inima noastră!
Preotul. Vă mulţumesc foarte mult, părinte, pentru lămurirea ce mi-aţi dat-o. Să dea Dumnezeu ca ea să ajungă până la auzul şi inimile creştinilor ce petrec în lume! Iar acum vă rog să continuaţi cu înşirarea învăţăturilor Părinţilor Bisericii, despre lucrarea minţii şi rugăciunea lui Iisus, pe care eu o ascult cu mare plăcere şi folos pentru mine..

Sfântul Varsanufie şi Ioan

Monahul. Învăţăturile Sfiniilor Cuvioşi Părinţi Varsanufie şi Ioan se cuprind în cartea răspunsurilor lor, pe care le-au dat ei la întrebările puse la felurite persoane, cu privire la feluritele laturi ale vieţii monahale şi ale celei creştine în genere. Cartea cuprinde în sine 850 de răspunsuxi la întrebările arhereilor, preoţilor, monahilor, mirenilor, bătrânilor, tinerilor, celor neputincioşi şi sănătoşi şi e un ajutor preţios şi de neînlocuit la dezlegarea unor sau altor probleme practice ale vieţii celei duhovniceşti.
"Întăreşte-ţi inima ta, făcând asupra ei, fără tulburare, semnul crucii, în numele Tatălui şi al Fiului şi al Sfântului Duh, şi crezând că acest lucru ne ajută să strivim capul vrăjmaşului" (Ep. Teofan: Despre trezvie şi rugăciune, Ep. Varsanufie şi Ioan Q 13).
"Dorind să-ţi speli întinăciunile, spală-le cu lacrimi; căci ele spală curat de orice întinăciune. Până când va tăcea gâtlejul tău, strigă către Iisus: "Învăţătorule, mântuieşte-ne, că pierim" (Luc. 8, 24). Curăţeşte inima ta de cenuşă şi aprinde acel foc, pe care a venit Domnul să-l arunce pe pământ. El va nimici toate acestea şi va face aurul tău curat - De multă trezvie avem nevoie". (Q 23).
"Când se va ridica asupra ta trupul, aleargă degrabă cu rugăciunea către Iisus şi te vei odihni" (Q 31).
"E bine să te îndeletniceşti cu rugăciunea: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă!", sau e mai bine să înveţi Sfânta Scriptură şi să viersuieşti psalmi? Trebuie făcut şi una şi alta:

puţin de ceea şi puţin de cealaltă, după cele scrise: acestea trebuie să le faceţi şi pe acelea să nu le părăsiţi" (Mat. 23, 23) (Q 45).

"Cum să te învredniceşti de rugăciune curată şi duhovnicească? Întrucât Domnul nostru Iisus Hristos a zis: cereţi şi vi se va da vouă; căutaţi şi veţi afla; bateţi şi vi se va deschide vouă (Luc.11,9); apoi, roagă-te lui Însuşi bunul Dumnezeu, ca El să trimită pe Sf. Duh Mângâietorul; şi Acela, venind, te va învăţa la toate şi-ţi va descoperi ţie toate tainele. Caută-L pe El spre călăuză; El nu va îngădui înşelăciunea sau risipirea din inimă; nu va îngădui nepăsarea şi trândăvia, sau dormitarea gândului, ci va lumina ochii, va întări inima, va înălţa mintea. De El lipeşte-te, Lui crede-I, pe El iubeşte-L, căci El înţelepţeşte pe cel fără de minte, îndulceşte gândul, dă putere, curăţie, bucurie şi dreptate, ne învaţă îndelungă răbdare şi blândeţe, dragoste şi pace şi le dăruieşte pe acelea." (Q 50).

"Cum trebuie cercetate cugetele şi cum să scăpăm de robire? Încercarea cugetelor se cuprinde în următoarele: când îţi va veni un cuget, apoi vezi ce răsare din el. Să-ţi aduc şi o pildă pentru aceasta: închipuie-ţi că cineva te-a necăjit şi cugetul te îndeamnă să-i spui ceva; iar tu spune-i cugetului tău: dacă eu îi voi spune ceva, apoi prin aceasta îl voi tulbura şi el se va necăji; deci, voi răbda puţin şi va trece. Astfel şi la fiecare cuget rău întreabă-te pe tine, la ce duc gândurile rele - şi ele vor înceta" (Q 63).

"A te ruga neîncetat face parte din măsura nepătimirii: şi prin aceasta se descoperă venirea Duhului, Care învaţă la toate. Dar dacă la toate, apoi şi la rugăciune. Căci Apostolul zice: despre ce să ne rugăm nu ştim, cum se cuvine; ci însuşi Duhul mijloceşte pentru noi, cu suspinuri negrăite (Rom. 8, 26)" (Q 64).

Dacă lucrarea lăuntrică după Dumnezeu nu-i va ajuta omului, apoi în zadar se osteneşte în cele de dinafară. Lucrarea cea dinlăuntru cu îndurerarea inimii, o astfel de liniştire naşte smerenia, iar smerenia îl face pe om sălaş lui Dumnezeu; iar de sălăşluirea lui Dumnezeu (în om) se izgonesc dracii cei vicleni şi căpetenia lor diavolul, cu patimile lor cele de ruşine şi omul devine templul lui Dumnezeu, sfinţit, luminat, curăţit şi plin de toată fapta cea bună, de bunătate şi de bucurie. Omul acesta devine Teofor (purtător de Dumnezeu). Deci osteneşte-te după puterile omului dinlăuntru ca să-ţi smereşti cugetele tale; şi atunci Dumnezeu va deschide ochii inimii tale, ca să vadă lumina cea adevărată şi să fie în stare a zice: "prin Har sunt mântuit eu, întru Hristos Iisus Domnul nostru" (Q 72).

"Îţi voi spune despre nevoinţele cele duhovniceşti, că ele, fără paza minţii, nu se socot întru nimic omului" (Q 77).

"Este o iuţime firească şi este o iuţime împotriva firii. Cea firească se împotriveşte împotriva împlinirii dorinţelor poftitoare şi ea nu cere vindecare, ca una ce este sănătoasă Cea împotriva firii însă se revoltă, dacă nu se împlinesc dorinţele. Aceasta din urmă cere leacuri mai puternice decât poftele" (Q 88).

"Pentru dezrădăcinarea patimei celei spurcate (de curvie) se cere o osteneală şi a inimii şi a trupului; a inimii, ca inima neîncetat să se roage lui Dumnezeu; a trupului, ca omul să-şi mortifice şi după putere să-şi robească trupul său. Nu trebuie deloc să îngăduim o învoire cu cugetul. Unirea cu cugetul constă, în genere, în faptul că, atunci când omului îi place ceva, el se îndulceşte de acela în

inima sa şi cu plăcere se gândeşte la el. Iar dacă cineva vorbeşte împotriva cugetului şi duce cu el război ca să nu primească, aceasta nu este învoire ci război, şi-l duce pe om la iscusinţă şi propăşire" (Q 90).

"Fără îndurarea din inimă, nimeni nu primeşte darurile de a deosebi cugetele. Iar, când Dumnezeu îi va da cuiva acest dar, atunci el va fi în stare să deosebească cugetele prin darul Lui" (Q 96).

"Dimineaţa te aduni puţin, iar pe urmă treabă după treabă te atrage şi spre seară te arăţi gol, întunecat şi trist, ce să faci? Sunt pierdut. Însă din această pricină nu trebuie să deznădăjduieşti. Cârmaciul, când corabia-i izbită de valuri, nu deznădăjduieşte de mântuirea sa, ci îşi cârmuieşte corabia până când o scoate la liman. Aşa şi tu, văzându-te abătut şi risipit de treburi, cheamă - strigă-te pe tine, la începutul căii, zicând cu proorocul: zis-am, acum am început (Ps. 76, 11). Cercetează-ţi treburile pe care le întâlneşti şi chibzuieşte cum să le conduci fără a-ţi părăsi lucrarea dinlăuntru. Grija pentru Dumnezeu este o lucrare duhovnicească, împlinită şi săvârşită spre mântuirea sufletului. Stăruește-te după puterea ta, să nu te încurci cu lucruri mărunte, mărginindu-te cu cele neapărat trebuincioase. Fii cu luare aminte, cu pricepere spre tine şi Dumnezeu îţi va ajuta" (Q 100).

"Să-ţi dea Domnul o pricepere duhovnicească ca tu să lucrezi, în toate faptele tale, cu pricepere. Opreşte-ţi limba de la flecăreală şi nu-l supăra pe aproapele. Nu fi obraziic. Scoteşte-te drept o nimic, păzeşte dragostea faţă de toţi şi să-L ai pururea pe Dumnezeu în mintea ta, ţinând minte, când mă voi arăta feţii lui Dumnezeu (Ps. 41, 3). Păzeşte acestea şi pământul tău va aduce rod însutit lui Dumnezeu" (Q 101).

"Nu plânsul vine de la lacrimi, ci lacrimile de la plâns. Dacă omul nu dă nici o atenţie păcatelor altora, ci le priveşte numai pe ale sale, apoi îşi agoniseşte plânsul. Căci prin aceasta i se adună cugetele lui şi adunându-se astfel, nasc în inimi o întristare după Dumnezeu (2 Cor.7, 10), iar întristarea aceasta naşte lacrimi" (Q 109).

"Dacă cugetul cel pătimaş va intra în inimă, cu ce trebuie îndepărtat, oare prin faptul ca să-i vorbim împotrivă sau să rostim un blestem şi ca şi cum ne-am mânia pe el, sau să alergăm la Dumnezeu şi să aruncăm înaintea Lui neputinţa noastră? Patimite sunt aceleaşi necazuri şi Domnul nu le-a despărţit pe ele, ci a zis: cheamă-Mă în ziua necazului tău şi te voi izbăvi, iar tu mă vei proslăvi (Ps. 49,15). Şi de aceea, în privinţa oricărei patimi, nu e nimic mai de folos decât să chemi numele lui Dumnezeu. A le vorbi împotrivă nu li se cuvine tuturor, ci numai celor puternici în Domnul, cărora li se supun dracii. Iar dacă cineva dintre ei le va vorbi împotrivă, apoi dracii îşi bat joc de el, că el aflându-se sub stăpânirea lor le vorbeşte împotrivă. De asemenea, a-i blestema (a-i opri) e lucrarea bărbaţilor celor mari, care au putere asupra lor. Oare mulţi dintre sfinţi au blestemat pe diavol, asemenea lui Mihail Arhanghelul, care a făcut acest lucru pentru că avea putere? Iar nouă, neputincioşilor nu ne rămâne decât să alergăm la numele lui Iisus; căci patimile, după cum s-a spus, sunt demonii - şi pleacă (de la chemarea acestui nume)" (Q 111).

"Când sunt îngreuiat de cugete, în timpul psalmodierii (cântării de psalmi), sau în afară de aceasta şi chem în ajutor numele lui Dumnezeu, apoi vrăşmaşul mă face să gândesc, că neîncetata chemare a numelui lui Dumnezeu duce la înălţare, căci omul poate să socoată, în acest timp, că el face bine. Cum trebuie să cugetăm despre acest lucru? Noi ştim că cei bolnavi, totdeauna, au nevoie de doctor

şi de leacurile lui şi cei înviforați mereu se grăbesc spre liman, ca să scape de scufundare. De aceea anume şi proorocul strigă: Doamne, scăpare te-ai făcut nouă din neam în neam (Ps. 89, 1) şi încă: Dumnezeu este scăparea noastră şi puterea, ajutor întru necazurile cele ce ne-au aflat pre noi foarte (Ps. 43, 1). Iar dacă El este scăparea noastră, apoi să ne aducem aminte de ce ne vorbeşte El: cheamă-Mă în ziua necazului tău şi Eu te voi izbăvi, iar tu Mă vei proslăvi (Ps. 49, 15). Să ne învățăm deci, ca în vreme de necaz, neapărat să chemăm pe milostivul Dumnezeu. Iar chemând numele lui Dumnezeu, să nu ne înălțăm cu cugetul. Cine se înalță, afară de cel nebun, primind ajutor de la cineva. Iar noi, ca cei ce avem nevoie de Dumnezeu, chemând numele Lui într-ajutor, asupra celor potrivnici, dacă nu suntem nebuni, apoi nu trebuie să ne înălțăm cu cugetul, căci chemăm de nevoie şi alergăm fiind necăjiți. Afară de aceasta, trebuie să ştim, că a chema neîncetat numele lui Dumnezeu este o doctorie, care omoară nu numai patimile, ci însăşi lucrarea lor. După cum un doctor caută leac sau plasture pentru rana celui suferind şi ele lucrează, fără să-şi dea seama bolnavul cum se face acest lucru, la fel şi numele lui Dumnezeu fiind chemat omoară patimile; deşi noi nu ştim cum se face acest lucru" (Q.146).

"Oare e bine să te gândeşti mereu (la Dumnezeu) în inima ta sau să te rogi Lui, fără ajutorul limbii? Când se întâmplă de mă îndeletnicesc cu acest lucru, apoi gândul meu se risipeşte şi eu petrec întru nişte năluciri de visuri. A nu te abate cu mintea şi a nu te scufunda tare în risipire şi nălucire, este lucrarea celor desăvârşiți, care pot să-şi cârmuiască mintea lor şi să o țină mereu întru frica lui Dumnezeu. Iar cel ce nu poate să aibă o trezvie neîncetată pentru Dumnezeu, să transmită învățătura şi limbii (adică lasă-l şi cu limba să repete cuvântul îndreptat către Dumnezeu). Ceva asemănător cu acest lucru vedem şi la cei ce plutesc pe mare; acei dintre ei, care sunt iscusiți, cu îndrăzneală se aruncă în mare, ştiind că ea nu-i poate îneca pe cei ce cunosc bine meşteşugul de a înota. Iar cel ce începe să învețe acest meşteşug, simțind că se află la un loc adânc, din teama de a se îneca, se grăbeşte să iasă din adânc la țărm şi odihnindu-se puțin, din nou se aruncă în adânc şi se îndeletniceşte astfel, ca să cunoască acest meşteşug cu desăvârşire, până când va ajunge la treapta acelora care l-au învățat mai înaintea lui" (Q 152).

"Mişcarea (împotriva cugetelor celor rele) trebuie să cuprindă faptul ca să nu înclinăm spre cugetul cel viclean şi să nu ne unim cu el, ci fără de tulburare să alergăm la Dumnezeu. Deci, de va pătrunde un cuget, nu te tulbura, ci vezi ce vrea el să facă şi te împotriveşte şi cheamă fără tulburare pe Domnul. Domnul, venind în pământul Iudeilor, adică în inima omului, va izgoni pe draci. Deci, strigă către El ca şi ucenicii: Învățătorule, mântueşte-ne, că pierim. (Mat. 8, 25); şi El, trezindu-se va opri vânturile şi se vor linişti, căci a Lui este puterea şi slava în veci" (Q 161).

"Din răsputeri defăimează-te pe tine zi şi noapte, silindu-te să te vezi mai prejos decât orice om. Aceasta este calea cea adevărată şi afară de ea nu este alta" (Q 162).

"Dacă voi vedea că cineva lucrează necuviincios, pot eu să judec această necuviință? Şi cum să scap de osândirea aproapelui, ce se naşte de aici? Fapta, care într-adevăr e necuviincioasă, noi nu o putem socoti drept cuviincioasă; căci altfel cum vom scăpa de vătămarea ce vine de aici? Cel care face o astfel de faptă, nu trebuie osândit, atât după cuvântul Scripturii: nu judecați şi nu veți fi judecați (Luca 6, 37), cât şi pentru că nouă ni se cuvine să ne socotim pe noi înşine mai păcătoşi decât toți, de asemenea şi pentru că greşeala unui frate, noi trebuie s-o socotim drept a noastră

proprie şi să-l urâm numai pe diavol, care l-a înşelat pe el. Dacă cineva ar fi împins pe altul în groapă, apoi noi nu-l osândim pe care a căzut în groapă, ci pe cel care l-a împins; la fel şi aici. Se întâmplă că omul face o faptă care, celor ce o văd li se pare necuviincioasă, însă ea se face cu un gând bun din partea celui ce o lucrează. Iar noi, la fel, nu cunoaştem nici faptul dacă nu cumva fratele care a greşit, va ajunge plăcut lui Dumnezeu prin pocăinţă, prin smerită cugetare şi mărturisire. Fariseul a plecat osândit, pentru că s-a mărit. Cunoscând acestea să urmăm smereniei vameşului şi să ne osândim pe noi înşine ca să fim "îndreptaţi şi să fugim de mărirea fariseului, ca să nu fim osândiţi". "Din dorinţa de a fi pe placul oamenilor, omul ajunge la slava cea deşartă. Iar când ea se va înmulţi apoi vine trufia" (Q 163).
Se cuvine să fim curioşi în ce priveşte dumnezeieştile Taine? Şi, apropiindu-ne de ele, cel mai păcătos e osândit ca un nevrednic? - Venind la Biserică pentru a primi Trupul şi Sângele lui Hristos şi primindu-le pe acestea, ia aminte la tine, însuţi, ca fără nici o îndoială să crezi în adevărul acestei taine. Dar cum se petrece acest lucru nu fii curios, ci crezi, după cum este spus: Acesta este Trupul Meu, Acesta este Sângele Meu, Domnul ni le-a dat spre iertarea păcatelor (Matei 26, 26; Marcu 14, 22). Nădăjduim, că cine va crede astfel acela nu se va osândi, iar cine nu va crede, deja osândit este. Deci nu te opri ca să te apropii, osândindu-te ca pe un păcătos, ci să recunoşti că un păcătos care se apropie de Mântuitorul, se învredniceşte de iertarea păcatelor. Şi în Scriptură, îi vedem pe cei ce se apropie de El cu credinţă şi aud acel glas dumnezeiesc: Ţi se iartă ţie păcatele tale cele multe (Matei 9, 2, 5; Luca 7, 47 - 48). Ascultă-L şi pe Domnul Însuşi, care zice: "N-am venit să mântuiesc pe cei drepţi ci pe cei păcătoşi (Luca 5, 32). Deci, socotindu-te păcătos, apropie-te de Cel ce poate să mântuiască pe cel pierdut (Matei 18,11; Luca 19,10)" (Q 167).
"De stai, de şezi, de stai culcat, să vegheze inima ta întru slujba ta de psalmi. Dă-te rugăciunii, neîncetat alergând către Dumnezeu, ziua şi noaptea şi atunci vrăjmaşii care luptă sufletul se vor îndepărta ruşinaţi" (Q 173).
"A asculta cu plăcere vorbirea de rău este de asemenea o vorbire de rău şi e vrednic acest lucru de osândă ca şi ea" (Q 179).
"Când voi auzi că cineva vorbeşte de rău despre mine, ce să fac? Scoală-te la rugăciune şi te roagă întâi pentru el, pe urmă pentru tine, zicând: Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte pe fratele meu şi pe mine, netrebnicul robul tău şi ne acopere pe noi de cel viclean, cu rugăciunile Sfinţilor Tăi, Amin!" (Q 177).
"În timpul convorbirii cu cineva, e bine să chemi numele lui Dumnezeu? Şi în timpul convorbirii şi înainte de convorbire, şi după convorbire, în orice timp şi în orice loc, trebuie chemat numele lui Dumnezeu. Scriptura zice: neîncetat vă rugaţi. (1 Tes. 5, 17); căci prin aceasta e nimicită orice ispită" (Q 190).
"Cum se poate ruga omul neîncetat? Când cineva e singur, apoi trebuie să se îndeletnicească în psalmodiere şi să se roage cu gura şi cu inima; iar de va fi în piaţă şi în genere împreună cu alţii, apoi nu se cuvine să se roage cu gura, ci numai cu mintea. Însă în acest timp trebuie păziţi ochii, pentru ca să scăpăm de răspândirea cugetelor şi de cursele vrăjmaşului" (Q 191).
"Când mă rog sau mă îndeletnicesc cu cântarea de psalmi şi nu simt puterea cuvintelor rostite, din pricina nesimţirii din inimă, ce folos am eu de la această rugăciune? Deşi tu nu simţi (puterea celora

ce le rosteşti), însă dracii o simt, aud şi tremură. Deci, nu înceta a te îndeletnici cu cântarea de psalmi şi rugăciunea şi încetul cu încetul, cu ajutorul lui Dumnezeu, nesimțirea ta se va muia" (Q 192).

Cuviosul Isaac Sirul

Să trecem acum la marele povățuitor al liniştirii şi al rugăciunii celei desăvârşite, Cuviosul Isaac Sirul, Episcopul de Ninive, care a trăit în secolul al şaselea

"Începutul vieții celei adevărate, din om, este frica de Dumnezeu (Cuvintele ascetice aIe Sf. Isaac Sirul, Cuv.1, pag.3) [1].

"Fii înțelept, şi-ți pune temelie a călătoriei tale teama de Dumnezeu şi fără ocoluri în cale, peste puține zile vei fi la uşile Împărăției" (Cuv. 1, pag. 5).

"Prigoneşte-te pe tine însuți şi vrăjmaşii tăi alungați vor fi în apropierea ta. Împacă-te cu tine însuți şi se va împăca cu tine cerul şi pământul. Stăruieşte-te să intri în cămara ta cea dinlăuntru şi vei vedea cămara cea cerească, pentru că şi una şi alta e acelaşi lucru şi intrând în una, le vezi pe amîndouă. Scara împărăției acelora e înlăuntrul tău, e ascunsă în sufletul tău. Scufundă-te în tine însuți de păcat şi vei găsi acolo ascunzişuri pe care vei fi în stare să te ridici." (Cbv.2, pag. 10, Ep. Teofan. Despre trezvie şi rugăciune, Sf. Isaac, Q 14).

"Mereu osteneşte-te pe tine cu rugăciuni înaintea lui Dumnezeu în inimă, care poartă un cuget curat, plin de umilință şi Dumnezeu va păzi mintea ta de cugetele cele necurate şi întinate, ca să nu fie ocărâtă pentru tine calea lui Dumnezeu" (Cuv. 2, pag.11, Ep. Teofan, Q 16).

"Începutul întunecării minții, mai întâi de toate în lenevirea față de slujba lui Dumnezeu şi de rugăciune. Căci dacă sufletul nu va cădea dintâi din acestea, apoi altă cale spre înşelarea sufletului nu e; iar când (pentru lenevirea în rugăciune) el se lipseşte de ajutorul lui Dumnezeu, lesne cade în mâinile potrivnicilor" (Ep. Teofan, Q 19).

"Una este curăția minții şi alta este curăția inimii. Căci mintea este unul din simțurile sulletului, iar inima cuprinde în sine şi ține în stăpânirea sa toate simțurile lăuntrice. Ea este rădăcina, iar dacă

1 Citatele sunt după cartea: Operele celui dintre Sf. Păr. nostru Avva Isaac Sirul. "Cuvântări ascetice", Ed. 3-a, Serghiei - Posad, 1911

rădăcina este sfântă, apoi şi ramurile sunt sfinte, adică, dacă inima ajunge la curăție, apoi e clar că se curăță şi celelalte simțuri. Dacă mintea îşi va adăuga silința la citirea dumnezeieştilor Scripturi, sau se va osteni câtva în posturi, liniştiri, apoi va uita felul său de a gândi de mai înainte şi va ajunge la curăție, de îndată ce se va depărta de viața cea întinată; însă nu va avea curăție totdeauna, pentru că, pe cât de degrabă se curăță, tot aşa de degrabă se şi întinează. Iar inima ajunge la curăție prin multe necazuri, lipsuri, depărtarea de la împărtăşire cu tot ce este lumesc în lume şi prin omorârea sa, pentru toate acestea. Iar dacă ea a ajuns la curăție, apoi curăția ei nu se întinează de ceva mic, nu se teme de războaie mari şi vădite, înțeleg războaie înfricoşate; pentru că şi-a câştigat un stomac tare care poate mistui orice hrană, care nu se poate mistui în oamenii cei neputincioşi. Astfel, orice curăție, agonisită în grabă, în scurt timp şi cu puțină osteneală, în curând se pierde şi se

întinează. Iar curăția agonisită prin multe necazuri şi câştigată într-un timp îndelungat, nu se teme de vreun atac oarecare, care n-ar trece măsura, în vreuna din părțile sufletului, pentru că Dumnezeu întăreşte sufletul. A Lui e slava în vecii vecilor Amin." (Cuv. 4, pag. 24, Ep. Teofan, Q 30).

"E curat cu mintea nu acel care nu cunoaşte răul (căci unul ca acesta va fi asemenea unui dobitoc), nu acel care se află în stare de pruncie, nu acel care-şi ia asupră-şi un chip de curăție. Ci iată curăția minții - luminarea cu cele dumnezeieşti, după o îndeletnicire în lucrarea virtuților. Şi nu îndrăznim să spunem că cineva şi-ar fi agonisit-o pe aceasta fără să fi fost ispitit de cugete, pentru că altfel el ar fi fost ca unul care nu-i îmbrăcat în trup. Căci nu îndrăznim să spunem că firea noastră până la moarte n-ar fi luptată şi n-ar suferi vătămare. Iar ispita cugetelor eu numesc nu ca să ne supunem lor, ci ca să punem începutul unei lupte cu ele" (Cuv. 4, pag. 23, Ep. Teofan, Q 27).

"Cine-şi păzeşte inima sa de patimi, acela în fiecare clipă Îl vede pe Domnul. La cine gândurile îi sunt mereu înspre Dumnezeu, acela aruncă demonii de la sine şi dezrădăcinează sămânța răutății lor. Cine în fiecare clipă îşi supraveghează sufletul său, inima aceluia se va veseli de descoperiri. Cine-şi concentrează privirea minții sale înlăuntrul său, acela vede în sine zorile cele duhovniceşti. Cine urăşte orice risipire a minții, acela vede pe Stăpânul înlăuntrul inimii sale." (Ep. Teofan, Q 46).

"Patimile se dezrădăcinează şi se pun pe fugă, printr-o neîncetată adâncire a gândurilor în Dumnezeu. Aceasta e sabia care le omoară pe ele. Cine doreşte să-L vadă pe Domnul înlăuntrul său, acela adaugă silința ca să-şi curețe inima sa, printr-o neîncetată aducere aminte de Dumnezeu. Şi astfel, având ochii minții sale luminați, el în fiecare ceas va vedea pe Domnul. Ce se petrece cu peştele ieşit din apă, acelaş lucru se petrece şi cu mintea, care a părăsit aducerea aminte de Dumnezeu şi se risipeşte cu aducerea aminte de lume." (Ep. Teofan Q 51).

"Lucrarea de purtare a crucii e îndoită, fiindcă firea e îndoită, apoi şi ea se împarte în două părți. Una se cuprinde în răbdarea necazurilor trupeşti, care se nasc din lucrarea părții emotive a sufletului şi este şi se numeşte lucrare. Iar cealaltă e cuprinsă într-o lucrare sublire a nunții şi în cugetarea despre cele dumnezeieşti, precum şi în petrecerea în rugăciune ş.a.m.d.; ea se săvârşeşte prin partea poftitoare a sufletului şi se numeşte contemplare. Şi una, adică lucrarea, curăță pe măsura râvnei partea cea pătimaşă a sufletului, iar a doua, puterea de lucrare a dragostei din suflet, adică dorința firească care luminează partea cea înțelegătoare a inimii. Pe orice om, care mai înainte de a învăța cu desăvârşire partea cea dintâi, trece la aceasta de a doua atras de dulceața ei, nu mai spun deja de lenevia sa, îl ajunge mânia lui Dumnezeu, pentru că nu şi-a omorât mădularele sale cele de pe pământ, (Col. 3, 5), adică nu şi-a vindecat neputințele cugetelor, printr-o îndeletnicire plină de răbdare, în lucrarea ocării crucii, dar a îndrăznit, în mintea sa, să viseze la slava crucii. Acest lucru îl şi îndeamnă cele spuse de Sfinții cei din vechime, că, dacă mintea se va gândi să se suie pe cruce mai înainte ca simțurile ei, vindecându-se de neputință, să vină întru liniştire, apoi o ajunge mânia lui Dumnezeu. Această suire pe cruce, care atrage mânia, se petrece nu în prima parte a răbdării necazurilor; adică a răstignirii trupului, ci când omul ajunge la contemplare; iar aceasta este a doua parte, care urmează după vindecarea sufletului. Iar la cine mintea e întinată de patimi ruşinoase şi cine se grăbeşte să-şi umple mintea sa de cugete visătoare, aceluia i se închide gura cu pedeapsă, pentru că nu şi-a curățat mai înainte mintea prin necazuri, nu a cucerit poftele trupeşti, ci bizuindu-se pe ceea ce a auzit urechea şi ce e scris cu cerneală, s-a aruncat drept înainte, ca să meargă pe o

cale plină de întuneric, pe când el singur e orb cu ochii. Căci şi aceia care au vederea sănătoasă, fiind plini de lumină şi câştigându-şi îndrumători de-ai harului, zi şi noapte sunt în primejdie, cu toate că ochii lor sunt plini de lacrimi şi ei în rugăciune şi în plâns îşi continuă rugăciunea slujirii lor, toată ziua şi chiar şi noaptea, din pricina grozăviilor ce-i aşteaptă în cale şi a prăpăstiilor ce le întâlnesc şi a chipurilor adevărului, care sunt amestecate cu nălucirile cele înşelătoare ale lucrurilor. Spun: "Ce e de la Dumnezeu, aceea vine singur prin sine, iar tu nici nu vei simți". Aceasta-i drept, însă numai dacă locul este curat şi nu întinat. Iar dacă lumina ochiului tău celui duhovnicesc nu e curată, apoi nu îndrăzni să-ți arunci ochiul la globul de soare, ca să nu pierzi şi această mică rază, adică credința simplă şi smerenia şi mărturisirea din inimă şi faptele cele mici după puterea ta şi să nu fi aruncat de singura latură a fiinţelor duhovniceşti, care e întunericul cel mai dinafară, căci ceea ce e în afară de Dumnezeu, este asemenea iadului, după cum a fost aruncat acela care nu s-a ruşinat să vină la nuntă în haine necurate." (Cuv. 2, pag.12).

"Fiecare lucru are rânduiala sa şi fiecare fel de viață are un anumit timp. Cine începe mai înainte de vreme ceva ce este peste măsura lui, acela nu câştigă nimic, ci îşi pricinueşte numai o vătămare îndoită." (Cuv.11, pag. 51).

"După cum din multe mii abia se află unul care împlineşte poruncile şi prin aceasta a ajuns la curăția sufletului, aşa dintr-o mie dacă se va găsi unul, care s-a învrednicit cu mare stăruință şi pază să ajungă la rugăciunea cea curată; iar cel care a ajuns la acea taină care e deja după această rugăciune, abia de se mai găseşte din neam în neam." (Ep. Teofan, Q 66).

"Care e semnul că, curăția a început să se sălăşluiască în inimă? Când se învredniceşte cineva de darul lacrimilor, care curg fără nici o silă; pentru că lacrimile sunt puse, pentru minte, ca un hotar oarecare între cele trupeşti şi cele duhovniceşti, între starea pătimaşă şi curăție. Până ce nu va primi omul acest dar, lucrarea lui se face încă numai în omul cel dinafară şi el deloc n-a simțit încă puterea celor ascunse în omul cel dinlăuntru." (Ep. Teofan, Q 82).

"Dacă ceri ceva de la Dumnezeu şi El zăboveşte să te asculte pe tine îndată, apoi nu te întrista, pentru că tu nu eşti mai înțelept decât Dumnezeu. Iar acest lucru se petrece cu tine sau pentru că nu eşti vrednic să primeşti cele cerute, sau pentru că, căile inimii tale nu corespund, ci sunt potrivnice cererilor tale; sau pentru că încă n-ai ajuns la măsura ca să primeşti darul pe care îl ceri. Sau că nu ni se cuvine nouă mai înainte de vreme să ne atingem de măsurile mari, ca darul lui Dumnezeu, fiind primit în grabă, să nu ajungă fără de nici un folos; pentru că cele primite cu uşurință - degrabă se şi pierd; iar tot ce e agonisit cu îndurerare de inimă, se şi păzeşte cu băgare de seamă." (Cuv. 5, pag. 28). În afară de ispite nu se vede Pronia lui Dumnezeu, e cu neputință să capeți îndrăzneala înaintea lui Dumnezeu, e cu neputință să ne învățăm înțelepciunea Duhului, e cu neputință de asemenea ca dragostea cea dumnezeiească să se întărească în sufletul tău. Înainte de ispitire, omul se roagă lui Dumnezeu, ca un străin oarecare. Iar când intră în ispite din dragostea către Dumnezeu şi nu-şi îngăduie nici o schimbare (rămîne neclintit), atunci se aşează înaintea lui Dumnezeu de parcă L-ar avea pe El datornic şi ca un prieten sincer; pentru că el, spre a împlini voile lui Dumnezeu, a dus lupta cu vrăjmaşul lui Dumnezeu şi l-a învins pe el." (Cuv. 5, pag. 30).

"Orice rugăciune, în care nu se oboseşte trupul şi nu s-a îndurerat inima, e socotită drept un copil născut înainte de vreme, pentru că o astfel de rugăciune n-ar fi în suflet" (Cuv.11, pag. 52, Ep. Teofan, Q 62).
"Una e un cuvânt lucrător şi alta e un cuvânt frumos. Înțelepciunea ştie să-şi împodobească cuvintele sale, chiar fără să cunoască lucrurile, să vorbească adevărul, fără să ştie şi să discute despre virtute, deşi însuşi omul n-a cunoscut lucrarea ei prin încercare. Ce e un pictor care pictează cu apă pereții şi nu poate cu acea apă să-şi potolească setea sa şi ce e omul care vede visuri frumoase, aşa e şi cuvântul care nu este dovedit prin lucrare. Cine vorbeşte despre virtute, ceea ce el însuşi a încercat cu fapta, acela transmite acest lucru celui ce-l ascultă la fel cum dă unul altuia banii câştigați prin osteneala sa. Şi cine seamănă agonisită din învățătura sa proprie, în auzul celor ce-l ascultă, acela cu îndrăzneală îşi deschide gura sa, zicând fiilor săi duhovniceşti, cum a spus bătrânul Iacov lui Iosif cel cu întreaga înțelepciune: Iar eu îți dau ție o parte mai mare decât fraților tăi, pe care am luat-o de la Amorei, cu sabia mea şi cu arcul meu." (Cen. 48, 22) (Cuv. 1, pag. 7).
"Dacă vei petrece în prea frumoasa virtute şi nu vei simți că guşti din dulceața ei, apoi nu te mira. Căci până când nu se va smeri omul, nu capătă răsplată pentru lucrarea sa. Răsplata se dă nu pentru lucrare, ci pentru smerenie: cine o dispreţuieşte pe cea din urmă, acela o pierde pe cea dintâi." (Ep. Teofan, Q 110).
"Darul fără de ispite este pierzare pentru cei ce-l primesc pe acesta. Dacă lucrezi binele înaintea lui Durnnezeu şi El îți va da darul, roagă-L să te învețe a te smeri sau să-ți ia darul, ca el să nu fie pentru tine pricină de pierzare." (Ep. Teofan, Q 111).
"Calea lui Dumnezeu este o cruce zi de zi. Nimeni nu s-a suit la cer petrecând la răcoreală. Iar despre calea cea răcoroasă, ştii unde se sfârşeşte." (Ep. Teofan, Q 115).
"Omul cât timp trăieşte (petrece) în nepăsare, se teme de ceasul morții; iar când se va apropia de Dumnezeu, se teme să întâmpine Judecata; iar când, în întregime, va păşi în cele de mai înainte, atunci şi o frică şi alta sunt înghițite de dragoste." (Ep. Teofan, Q 119).
"Lasă ca totdeauna să precumpănească la tine milostenia. O inimă aspră şi lipsită de îndurare, niciodată nu se va curăți. Omul cel îndurerat este un doctor pentru sufletul. său; pentru că, ca un vânt puternic izgoneşte dinlăuntrul său întunecarea patimii." (Ep. Teofan, Q 135).
"Sufletul cel înțelegător, fiind esențialmente unit şi legat cu simțurile şi cu cugetele sale, fireşte că e târât, dacă omul nu va veghea într-o rugăciune ascunsă." (Ep. Teofan, Q 140).
"Smerenia şi fără de fapte face ca multe greşeli să fie iertate; şi dimpotrivă fără de smerenie şi faptele sunt fără de folos. Ce este sarea pentru orice mâncare, aceasta e smerenia pentru orice virtute. Pentru a o câştiga, e nevoie să te întristezi cu gândul neîncetat cu o umilință şi cu o întristare chibzuită." (Ep. Teofan, Q 155).
"Trebuie să ne scufundăm în omul nostru cel dinlăuntru şi să petrecem acolo în însingurare, neîncetat lucrând via inimii noastre. Şi poate că, prin această petrecere în apropierea omului dinlăuntru, vom ajunge la unirea desăvârşită cu cunoaşterea nădejdii noastre, a lui Hristos celui ce petrece în noi." (Ep. Teofan, Q 176).
"Nu faptele deschid uşa cea încuiată a inimii, ci inima înfrântă şi smerenia sufletului, când vor fi biruite patimile prin smerenie." (Ep. Teofan, Q 179).

"Stă scris de către unul dintre Sfinți: Cine nu se socoate păcătos, rugăciunea aceluia nu e primită de Domnul." (Ep. Teofan, Q 180).
"Să punem în rânduială latura inimii prin fapte de pocăință și printr-o viață plăcută lui Dumnezeu, iar ale Domnului vor veni singure de la sine, dacă locul din inimă va fi curat și neîntinat." (Ep. Teofan, Q 181).
"Lucrarea cea ascunsă și poruncile cele nouă și duhovnicești, pe care le păstrează sufletul, având în vedere frica de Dumnnezeu, înnoiesc și luminează sufletul și în ascuns vindecă toate mădularele lui." (Ep. Teofan, Q 182).
"Nimic nu poate să ne apropie astfel inima de Dumnezeu ca milostenia și nimic nu ne aduce în sufletul nostru atâta liniște, ca sărăcia cea de bună voie." (Ep. Teofan, Q 195).
"Când omul închide porțile cetății, adică simțurile, atunci luptă înlăuntru și nu se teme de cei ce uneltesc în afară de cetate." (Ep. Teofan, Q 196).
"Prin ce ai pierdut pe cele bune, prin acelea le și câștigi. Ți-ai pierdut întreaga înțelepciune (curăția), Dumnezeu nu va primi de la tine milostenie, dacă petreci în curvie, pentru că vrea de la tine sfințenia trupului." (Ep. Teofan, Q 200).
"Ostenelile trupului fără de curăția minții sunt ca și pântecele sterp și sânurile uscate, pentru că nu se pot apropia de cunoașterea lui Dumnezeu. Ei își chinuiesc trupul, însă nu se îngrijesc să-și dezrădăcineze patimile din minte și de aceea nu culeg nimic." (Ep. Teofan, Q 209).
"Ca dar, peste dar - pentru oameni - după Botez s-a dat pocăința. Căci pocăința este a doua renaștere de la Dumnezeu. Și acel dar, arvuna căruia am primit-o prin credință, îl primim prin pocăință. Pocăința este ușa milostivirii, deschisă celor ce o caută cu stăruință. Prin această ușă pătrundem la mila lui Dumnezeu; căci toți, după cuvântul Scripturii dumnezeiești, au păcătuit, fiind îndreptați în dar prin harul lui (Rom. 3, 23 - 24). Pocăința este harul al doilea și se naște în inimă de la credință și frica (de Dumnezeu)" (Cuv. 83, pag. 397).
"Este o cunoaștere premergătoare credinței și este o cunoaștere născută de credință. Este o cunoaștere firească, care osebește binele de rău și ea se numește socotința firească, prin care, în chip firesc, fără învățătură, cunoaștem binele și răul. Această socotință, Dumnezeu a sădit-o în firea cea înțelegătoare, iar cu ajutorul învățăturii ea capătă o sporire și o împlinire. Nu e om care să n-o aibă. Cei lipsiți de această putere sunt mai prejos de firea cea înțelegătoare și de cei ce au pierdut această putere de cunoaștere. Proorocul, pe bună dreptate, i-a asemănat cu dobitoacele cele neînțelegătoare. Prin această chibzuință noi putem afla calea lui Dumnezeu. Aceasta este cunoașterea cea firească; ea premerge credinței și este o cale spre Dumnezeu. Prin această socotință ne învățăm să socotim binele de rău și să primim credința. Și puterea firii mărturisește că omul trebuie să creadă în Acela, care le-a făcut pe toate acestea, să creadă și în cuvintele poruncilor Lui și să le împlinească. Din credință se naște frica de Dumnezeu și când ea va însoți faptele și va ajunge, treptat, la lucrare, atunci ea (frica) naște cunoașterea cea duhovnicească, despre care am zis că se naște din credință. Deci credința naște în noi frica, frica ne îndeamnă la pocăință și la lucrare. Astfel se dăruiește omului cunoașterea cea duhovnicească, adică o simțire a tainelor, care naște credința adevăratei contemplări. Astfel nu numai simplu de la credință se naște cunoașterea cea duhovnicească, ci credința naște frica de Dumnezeu și când vom începe a lucra în frica de Dumnezeu, de la frica de

Dumnezeu se naşte cunoaşterea cea duhovnicească. Nu frica de Dumnezeu naşte această cunoaştere duhovnicească (căci nici nu se poate naşte ceea ce nu e în natură), ci cunoaşterea aceasta se dăruieşte ca un dar, fricii de Dumnezeu. Când vei cerceta cu luare aminte lucrarea fricii de Dumnezeu, atunci vei afla că ea este pocăinţă. Şi cunoaşterea duhovnicească, ce urmează după ea, este acelaşi lucru despre care am spus, că arvuna ei (a cunoaşterii) noi am primit-o în Botez, iar dăruirea ei o primim prin pocăinţă. Şi dăruirea aceasta, despre care am spus că o primim prin pocăinţă, este cunoaşterea cea duhovnicească ce se dă, ca un dar, lucrării fricii. Iar cunoaşterea cea duhovnicească este simţirea celor ascunse. Şi când va simţi cineva această nevăzută şi cu mult mai bine, atunci capătă ca de la acestea demnitatea de cunoaştere duhovnicească şi în simţirea lui se naşte o altă credinţă, au potrivnică celei dintâi, ci care o întăreşte pe credinţa ceea. O numesc pe ea credinţă contemplativă. Până acum a fost auzul (adică credinţa cea din auz, Rom.10, 17), iar acum e contemplare; iar contemplarea e mai fără de îndoială decât auzul." (Cuv. 84, pag. 399).
Toate felurile şi chipurile de rugăciune, cu care se roagă oamenii lui Dumnezeu, au drept hotar rugăciunea cea curată. Căci şi suspinările şi îngenunchierile şi cererile inimii şi strigătele cele dulci şi toate felurile de rugăciune, după cum am spus, au drept hotar rugăciunea cea curată şi au posibilitate să ajungă numai până la ea. Curăţia şi necurăţia rugăciunii depinde de următoarele: de îndată ce în timpul când mintea se pregăteşte să aducă (rugăciune), se amestecă cu ea un gând oarecare străin, sau nelinişte peatru ceva, atunci rugăciunea aceasta nu se numeşte curată; pentru că nu din animale curate a adus mintea pe altarul Domnului, adică pe inimă - pe acest altar duhovnicesc al lui Dumnezeu. După rugăciunea cea curată, altă rugăciune nu mai este. Până la acest hotar, orice mişcare de rugăciune şi toate felurile de rugăciune, duc mintea prin puterea libertăţii. De aceea e şi nevoinţă în rugăciune. Iar dincolo de acest hotar, va fi deja uimirea, dar nu rugăciunea; pentru că toate ale rugăciunii se curmă şi în schimb, vine o contemplare oarecare şi mintea se roagă nu cu rugăciune. Un lucru e rugăciunea şi altul e contemplaţia din rugăciune, deşi rugăciunea şi contemplarea îşi iau începutul una din alta. Rugăciunea este semănatul, iar contemplarea este adunarea mănunchelor. După cum din multe mii, abia se găseşte unul care a împlinit poruncile şi toate cele ale legii, cu o mică lipsă şi a ajuns la curăţia sufletului, aşa dintr-o mie dacă se găsi unul care s-a învrednicit, cu mare băgare de seamă, să ajungă la rugăciunea cea curată; să rupă acest hotar şi să primească taina aceea; pentru că de rugăciunea cea curată nu s-au putut învrednici mulţi; s-au învrednicit însă foarte rari; iar cel ce a ajuns la taina aceea care e dincolo de această rugăciune, abia de se află, după harul lui Dumnezeu, din neam în neam. Şi dacă abia de se mai roagă cineva cu rugăciunea curată, apoi ce să mai zicem de rugăciunea cea duhovnicească? La Sfinţii Părinţi era obiceiul să dea denumirea de rugăciune la toate mişcările cele bune şi la lucrările cele duhovniceşti. Şi nu numai Părinţii, ci şi toţi cei care sunt luminaţi de cunoaştere obişnuiesc orice lucrare frumoasă s-o socoată aproape unul şi acelaşi lucru cu rugăciunea. Uneori pe această rugăciune, aşa zisă duhovnicească, într-un loc o numesc cale, în altul cunoaştere şi încă undeva, vedere a minţii. Vezi, cum Părinţii schimbă denumirea lucrurilor duhovniceşti. Căci exactitatea denumirilor se statorniceşte numai pentru lucrurile de aici, iar pentru lucrurile din veacul viitor nu e un nume autentic şi adevărat despre ele; e numai o simplă cunoaştere, care e mai presus de orice denumire şi de orice principiu compus, de orice chip, culoare,

descriere şi de toate denumirile născocite. De aceea, când cunoaşterea sufletului se va înălța din lumea cea văzută, atunci Părinții, spre a însemna aceea cunoaştere, întrebuințează denumiri pe care le vor, fiindcă denumirile exacte ale aceluia nu le cunoaşte nimeni. Însă pentru ca să întărească gândurile sufletului pe această cunoaştere, ei întrebuințează denumiri şi pilde, după cuvîntul Sf. Dionisie, care zice, că pentru simțuri întrebuințăm pilde, silabe, numiri şi expresii potrivite. Însă când prin lucrarea Duhului, sufletul va fi împins spre cele dumnezeieşti, atunci pentru noi sunt de prisos şi simțurile şi lucrarea lor, precum de prisos sunt puterile sufletului celui înduhovnicit, când el, în urma unității de nepătruns, se face asemănător cu Dumnezeirea şi în mişcările sale e strălucit de raza luminii celei mai de sus. Deci, crede frate, că mintea are putință să deosebească mişcările sale numai până la hotarul rugăciunii celei curate. De îndată ce a ajuns acolo şi nu se întoarce înapoi, sau părăseşte rugăciunea - rugăciunea devine atunci, parcă, o mijlocitoare între rugăciunea cea sufletească şi cea duhovnicească. Şi când mintea e în mişcare, atunci ea se află în latura cea sufletească: însă deîndată ce păşeşte ea în acea latură se curmă şi rugăciunea. Căci Sfinții, în veacul viitor, când mintea lor e înghițită de Duhul, nu se roagă cu rugăciuni, ci cu uimire se sălăşluiesc în slava ce-i veseleşte. Aşa se petrece şi cu noi. De îndată ce mintea se va învrednici să simtă fericirea cea viitoare, se va uita şi pe sine însăşi şi toate cele de aici şi nu va mai avea în sine nici o mişcare față de ceva. De aceea, cineva, cu toată certitudinea, îndrăzneşte să spună că libertatea voinței îndrumează şi pune în mişcare, prin mijlocirea simțurilor, orice virtute ce se săvârşeşte şi orice rânduială de rugăciune, de e în trup sau în gând şi chiar mintea însăşi - acest împărat al patimilor. Când însă ocârmuirea şi purtarea de grijă a Duhului va pune stăpânire peste mine, acest arhitect al simțurilor şi cugetelor, atunci firii i se ia libertatea şi mintea e călăuzită, în loc să călăuzească. Şi unde va fi atunci rugăciunea, când firea nu va fi în stare să aibe stăpânire asupra sa, ci e călăuzită de altă putere, singură nu ştie unde şi nu poate să facă mişcările de gând pe care le-ar fi vrut, ci e cuprinsă în acea clipă de puterea ce a robit-o şi nu simte încotro e îndrumată de ea? Atunci omul nu va mai avea nici vrere chiar după mărturisirea Scripturii nu ştie de e în trup el, sau în afară de trup (2 Cor.12, 2). Şi va mai fi rugăciune în acela care e atât de robit, încât nu e conştient de sine? De aceea, nimeni să nu grăiască hulă şi să nu îndrăznească să afirme că se roagă cu o rugăciune duhovnicească. Într-o astfel de îndrăzneală sunt lăsați cei care se roagă cu îngâmfare, care sunt ignorați în cunoaştere şi mincinos vorbesc despre sine, cum că ei, când vor, se roagă cu o rugăciune duhovnicească. Iar cei cu smerită cugetare şi care pricep lucrarea se unesc ca să învețe de la Părinți şi să cunoască hotărârile firii şi nu-şi îngăduie să se dedea la astfel de gânduri îndrăznețe." (Cuvântul 16, pag. 61 şi urm.).

În acest loc Sfântul Isaac dă încă o astfel de definiție pentru rugăciunea cea duhovnicească:

"Mişcările sufleteşti, pentru o neprihănire ireproşabilă şi curăție, se împărtăşesc de lucrarea Sf. Duh. De aceasta se învredniceşte unul dintre multe mii de oameni, căci aceasta este taina stării şi vieții viitoare. Căci el e înălțat şi firea rămâne fără de lucrare, fără orice mişcare şi aducere aminte despre cele de aici. Sufletul nu se roagă cu rugăciune, ci cu simțirea simte (pipăie) lucrurile duhovniceşti ale veacului aceluia, care întrec orice pricepere omenească, înțelegerea cărora e cu putință numai prin puterea Sfântului Duh. Iar aceasta e o contemplare a minții, însă nu mişcare şi nu o căutare a rugăciunii, deşi rugăciunii îi datoreşte începutul." (Cuvântul 21, pag.104).

Preotul. Ceea ce aț i spus Dv. acum îmi aminteşte foarte mult cuvintele Sf. Maxim Cavsocalivitul, spuse în a doua jumătate a convorbirii lui cu Cuviosul Grigorie Sinaitul, lucru pe care l-ați amintit la sfârşitul convorbirii noastre de data trecută.
Monahul. Exact aşa e. Şi acolo şi aici e vorba despre unul şi acelaş lucru şi anume despre acele stări de rugăciune,.care încep, după cuvintele Sf. Isaac, dincolo de hotarele rugăciunii celei curate, care e sfârşitul rugăciunii ce se mai află în stăpânirea omului. Aceste stări de rugăciune, nici nu se mai numesc stări de rugăciune, ci poartă alte felurite numiri, pricina mulțimii cărora, de asemenea o lămureşte Sf. Isaac. Ele se numesc şi vedere şi contemplare şi uimire; se numesc, afară de aceasta şi rugăciune duhovnicească. Cu putere de la sine omul nu poate să intre în stările acestea, ci e introdus în ele de Duhul Sfânt, independent de voința şi eforturile omului. A tinde să pătrunzi acolo, cu de la sine putere, nu numai că nu e evlavios şi îndrăzneț, ci e şi fără de socotință, fără de puterea harică a Sf. Duh; omul, după cuvintele Sf. Grigorie Sinaitul, vede atunci nu vedenii sau contemplări, ci numai nălucirile sale proprii şi astfel, cade în înşelare. Îmi pare bine, părinte, că ați observat această asemănare întru cuvintele Sf. Isaac şi cuvintele Sf. Maxim. Şi unul şi altul ne amintesc ca să nu uităm de acele stări de rugăciune, înalte şi de dincolo de conştiința omului, pentru care cel dintâi pas e rugăciunea smerită şi lucrătoare a lui Iisus, pentru învățarea căreia noi am şi închinat convorbirile noastre. Însă să revenim din nou la gândurile şi învățăturile Sf. Isaac care sunt mult mai simple şi mult mai apropiate de înțelegerea noastră şi de experiența noastră redusă.
"Cel care şi-a simțit păcatele sale e mai bun decât acela care, prin rugăciunea sa, învie morții. Cine s-a învrednicit să se vadă pe sine însuşi, acela e mai bun decât cel ce s-a învrednicit să vadă pe Îngeri." (Cuv. 41, pag.175).
"Nu osândeşte şi nu judecă Dumnezeu pe om pentru o mişcare fără voie, dacă chiar ne-am învoi pentru un timp cu cugetul. Dacă, în acelaşi ceas, vom lepăda în noi patimile şi se va arăta în noi zdrobirea, apoi Domnul nu ne cere socoteală pentru o astfel de nepăsare; însă ne cere socoteală pentru nepăsarea căreia, într-adevăr, mintea se dedă într-atât încât priveşte la acest lucru fără nici o simțire şi-l socoate drept ceva ce trebuie să fie şi ceva folositor şi nu se gândeşte că aceasta e o distracție primejdioasă pentru el. Să ne rugăm, deci, pururea Domnului astfel: Hristoase, plinătatea adevărului, să strălucească în inimile noastre, adevărul Tău şi să cunoaştem cum să umblăm în căile Tale, după voia Ta!" (Cuv. 40, pag:170).
"Mulți Părinți se îngrijorau mai mult de buna rânduială a simțurilor şi de deprinderea trupului, decât de fapte; căci de aici vine şi buna rânduială a cugetelor. Multe pricini îi stau omului în cale, afară de voia lui care-l fac să iasă din hotarele libertății sale. Şi dacă el nu va fi păzit în simțurile sale printr-o deprindere, fără de slăbire, câştigată de mai înainte, apoi se poate întâmpla că multă vreme el nu va intra în sine însuşi şi nu va afla starea sa de pace de la început." (Cuv. 41, pag.179).
"Dacă vrei să cunoşti de eşti cu cugetare smerită, apoi încearcă-te de nu te tulburi cumva când te obijduiesc." (Episc. Teofan, Q 215).
"Când se va întâmpla că sufletul pe dinăuntru e plin de întuneric şi la fel cum razele soarelui sunt un timp oarecare acoperite pe pământ de întunericul nourilor, sufletul pe un timp oarecare se lipseşte de mângâierea cea duhovnicească şi lumina harului, cea dinlăuntru, se întunecă din pricina nourului de patimi ce umbreşte sufletul şi pentru că s-a împuținat în tine, puterea cea făcătoare de bucurii şi

mintea e acoperită de o ceață neobişnuită; nu te tulbura cu gândul şi nu da mâna cu slăbănogirea cea din suflet, ci rabdă, citeşte cărțile învățaților, sileşte-te spre rugăciune, şi aşteaptă ajutorul. El va veni în curând, lucru pe care nici nu-l vei cunoaşte: (Ep. Teofan, Q 239).

"Dacă până a nu intra în cetatea smereniei bagi de seamă, în tine, că te-ai liniştit de tulburarea patimilor, apoi nu te crede. Vrăjmaşul ți-a pregătit vreo cursă şi după această odihnă aşteaptă un mare zbucium şi o mare tulburare." (Ep. Teofan, Q 261).

Diavolul se sileşte de la început să facă să fie părăsită rugăciunea cea necurmată din inimă, iar pe urmă ne îndeamnă la o nesocotire a timpurilor rânduite pentru rugăciune şi pravila cea săvârşită cu trupul. Şi astfel, la început, cugetul cade în slăbiciunea de a gusta vreun pic de mâncare înainte de vreme şi ceva puțin şi din cele mai neînsemnate. Iar pe urmă se ridică în el şi celelalte, una după alta." (Ep. Teofan, Q 265).

"Viețuirea cea cu trupul după Dumnezeu o alcătuiesc faptele cele trupeşti; iar faptele trupeşti se numesc acelea care, pentru curățirea trupului într-o lucrare plină de virtuți, se săvârşesc prin lucrări vădite, prin care omul se curăță de întinăciunile trupului. Viețuirea minții e o lucrare a inimii continuată neîncetat cu un gând grijuliu, cum să placi în simțuri lui Dumnezeu, Cel ce este pretutindenea şi pe toate le vede; de asemenea rugăciunea neîncetată a inimii şi păzirea sa de patimile cele ascunse, ca să nu se găsească nimic pătimaş în latura sa cea ascunsă şi duhovnicească. Toate acestea sunt lucrarea inimii; de aceea se şi numesc viețuire a minții." (Ep. Teofan, Q 276).

"Lucrarea inimii e legătură pentru simțurile de dinafară şi dacă cineva cu bună socotință se îndeletniceşte cu aceasta, după pilda Părinților ce au viețuit înaintea noastră, apoi acest lucru se vede după următoarele trei semne din el: nu e legat de nici un fel de câştiguri trupeşti, nu iubeşte lăcomia pântecelui şi e departe cu totul de el iuțimea." (Ep. Teofan, Q 286).

"Fericit e omul care şi-a cunoscut neputința sa; pentru că cunoaşterea aceasta devine pentru el o temelie, rădăcină şi început de orice bunătate. Însă nimeni nu poate să-şi simtă neputința sa, dacă nu va fi îngăduită, asupra lui, o ispită cât de mică măcar, ca să-i obosească sau trupul sau sufletul. Atunci, comparând neputința sa cu ajutorul lui Dumnezeu, îndată-i va recunoaşte măreția acestui ajutor. Însă cine a recunoscut că are nevoie de ajutorul lui Dumnezeu, acela face o mulțime de rugăciuni. Şi în măsura în care le înmulțeşte, în aceeaşi măsură i se smereşte şi inima lui." (Ep. Teofan, Q 235).

"De cum omul se smereşte, îndată e înconjurat de milă şi atunci inima simte ajutorul cel dumnezeiesc; pentru că află că în el se trezeşte o putere oarecare a certitudinii. Iar când omul va simți că ajutorul cel dumnezeiesc într-adevăr îl sprijineşte atunci, inima lui, într-o clipă se umple de credință. Din aceasta, el pricepe că rugăciunea este scăparea celor ce caută ajutor, izvor de mântuire, comoară de nădejde, lumina celor ce petrec întru întuneric, scut de izbăvire în război, săgeată ascuțită asupra vrăjmaşilor. De acum el se îndulceşte cu rugăciunea credinței, inima lui e luminată de nădejde, şi din pricina veseliei chipul rugăciunii sale, el îl schimbă în glasuri de mulțumire. Omul atunci se roagă nu cu osteneală şi oboseală, cum e oricare altă rugăciune, cu care se roagă omul până a nu simți harul acesta; însă împreună cu bucuria din inimă şi cu mirare, neîncetat izvorăsc mişcări de mulțumire, cu nenumărate îngenunchieri şi din multă aprindere spre mirare, în fața harului lui Dumnezeu, pe neaşteptate, îşi înalță glasul său, lăudând şi proslăvind pe

Dumnezeu. Şi de acum, el încetează a cugeta cele deşarte, ca să petreacă, fără întrerupere, în faţa lui Dumnezeu într-o rugăciune neîncetată, cu teamă şi cu frică, ca să nu se lipsească de ajutorul cel mare al lui Dumnezeu." (Ep. Teofan, Q 236),

"Până ce nu vei ajunge la lacrimi, să ştii că cele ascunse ale tale slujesc încă lumii şi lucrul lui Dumnezeu tu îl faci cu omul cel de dinafară, iar omul tău cel dinlăuntru e încă fără rod, pentru că rodul lui începe cu lacrimile. Când vei ajunge în domeniul lacrimilor, atunci să ştii că mintea ta a ieşit din temniţa lumii acesteia, că a pus piciorul său pe cărarea veacului celui nou şi a început să respire mireasma unui aer minunat şi nou. Lacrimile au început să izvorască pentru că s-a apropiat naşterea pruncului celui duhovnicesc. Maica obştească a tuturor, harul, doreşte tainic în suflet să nască în lumea veacului viitor chipul cel dumnezeiesc. Şi fiecare, care petrece cu Dumnezeu, are, din când în când, această mângâiere, adică lacrimi, ba când el e într-o contemplare cu mintea, ba când e preocupat de cuvintele Scripturilor, ba când petrece într-o convorbire de rugăciune. Însă eu vorbesc nu despre această rânduială a lacrimilor, ci despre aceea care e la cel ce plânge neîncetat zi şi noapte. La unul ca acesta, ochii se aseamănă cu un izvor de apă, cam până la doi şi chiar mai mulţi ani; iar pe urmă el vine la domolirea cugetelor; după domolirea cugetelor, el intră în acea odihnă despre care a spus Apostolul Pavel (Evr. 4, 3): "după această odihnitoare în pace, mintea începe să contemple tainele. Atunci Dumnezeu începe să-i descopere şi cele cereşti şi în ea se sălăşlueşte Dumnezeu şi omul începe să simtă în sine, deşi neclar şi în ghicire, acea schimbare pe care o va primi firea dinlăuntru la înnoirea tuturor." (Ep. Teofan, Q 240).

Însă despre aceste lucruri nu ne este dat nouă să judecăm.

Cuviosul Serafim de Sarov

De Părinlii cei din vechime ai Bisericii, foarte mult se apropie nevoitorul rus, Cuviosul Serafim de Sarov, care şi după sfinţenia vieţii sale şi după nevoinţele şi ostenelile sale mari, se arată în zilele noastre cele slabe, "ca unul din cei de demult". De aceea, poveţele lui despre lucrarea lăuntrică şi despre rugăciunea lui Iisus eu socot potrivit să le înglobez în convorbirea de faţă.

În descrierile vieţii Cuviosului Sera im, noi găsim "poveţile lui cele duhovniceşti" privitoare la diferite laturi ale vieţii duhovniceşti şi monahale, din care noi şi împrumutăm învăţăturile lui despre luarea aminte şi despre rugăciune, folosindu-ne de cartea "Povestire despre viaţa şi nevoinţele celui întru fericită pomenire părintelui Serafim, ieromonahul şi zăvorâtul sihăstriei din Sarov." (Ed. 3-a, Moscova,1851).

Cviosul Serafim, mai întâi de toate, cere o credinţă tare, neclintită şi fierbinte în Dumnezeu şi învăţătura lui cea dintâi este învăţătura "despre Dumnezeu", care e temelia pentru toate celelalte învăţături de mai departe. "Dumnezeu este un foc care încălzeşte şi aprinde inimile şi rărunchii. Deci, dacă simţim în inimile noastre răceala, care e de la diavol, căci diavolul e rece, apoi să chemăm pe Domnul, şi El venind, va încălzi inima noastră cu o dragoste desăvârşită, nu numai faţă de El, ci şi faţă de aproapele. Şi de la faţa căldurii se va izgoni răceala urâtorului de bine." (pag. 63).

"Nu-L numi pe Dumnezeu că e cu dreaptă judecată", zice cuviosul Isaac, "căci în faptele tale nu se vede judecata Lui cea dreaptă. Deşi David Îl şi numea dreptjudecător şi neprihănit, însă Fiul Lui ne-

a arătat că El e mult mai bun şi îndurat. Unde e dreapta Lui judecată? Noi eram păcătoşi şi Hristos a murit pentru noi." (Ibidem)

"Dacă nu-L cunoaşteți pe Dumnezeu nu trebuie de discutat după săturarea pântecelui, căci într-un pîntece plin nu e cunoaşterea tainelor lui Dumnezeu." (Ibidem)

"Mai întâi de toate trebuie să crezi în Dumnezeu, că El este şi celor ce-L caută răsplătitor (Evr. 11, 6). Credința, după învățătura Cuviosului Antioh, este începutul unirii noastre cu Dumnezeu; cel ce crede cu adevărat, este o piatră din templul lui Dumnezeu pregătită pentru clădirea lui Dumnezeu Tatăl, ridicată întru înălțime prin puterea lui Iisus Hristos, adică prin cruce, cu ajutorul funiei Duhului Sfânt." (pag. 64).

"Credința fără de fapte moartă este (Iacob 2, 26); iar faptele credinței sunt dragostea, pacea, îndelunga-răbdare, milostenia, smerenia, odihnirea de toate lucrările, precum şi Dumnezeu s-a odihnit de toate lucrările Sale, purtarea Crucii şi viața cea de Duh. Numai această credință e socotită întru dreptate. Adevărata credință nu poate fi fără de fapte; cine crede cu adevărat, acela neapărat are şi fapte" (pag. 65).

"Toți cei ce au o nădejde tare în Dumnezeu sunt ridicați spre El şi se luminează ca strălucirea luminii celei veşnice" (p. 65).

"Adevărata nădejde caută numai împără'ia lui Dumnezeu şi e încredințată că toate cele păm\nteşti, cele de trebuin'ă pentru viala cea vremelnică, neap[rat vor fi date." (pag. 65).

"Inima nu poate avea pace până când nu-ți vei agonisi această nădejde. Ea va împăca inima şi va turna în ea bucurie". (pag. 65).

"Cel ce şi-a agonisit dragostea cea desăvârşită, trăieşte în via'a aceasta ca şi cum n-ar trăi. El, pe de-a întregul s-a transformat într-o dragoste față de Dumnezeu şi a uitat orice altă dragoste. Cine se iubeşte pe sine, acela nu-L poate iubi pe Dumnezeu. Iar cine nu se iubeşte pe sine, din dragoste pentru Dumnezeu, acela îl iubeşte pe Dumnezeu. " (pag. 66).

"Cel care-L iubeşte pe Dumnezeu, cu adevărat se socoate străin şi nemernic pe acest pământ; căci, cu năzuința sa către Dumnezeu, el cu sufletul şi cu mintea îl vede numai pe El." (pag. 66).

"Omul care s-a hotărît să meargă pe calea luării aminte dinlăuntru, mai întâi de toate trebuie să aibă frică de Dumnezeu, care este începutul înțelepciunii." (pag. 67).

"În mintea lui totdeauna trebuie să fie întipărite aceste cuvinte ale Proorocului: "Slujiți Domnului cu frică şi vă bucurați Lui cu cutremur." (Ps. 2,11) (pag. 67).

"El trebuie să meargă pe calea aceasta cu mare băgare de seamă şi cu evlavie față de toațe cele sfinte, iar nu cu nepăsare" (pag. 67).

"Băgarea de seamă plină de evlavie se cere aici, pentru că marea aceasta, adică inima cu cugetele şi dorinlele sale, care trebuie curățită prin luare aminte, e mare şi largă; acolo sunt orătănii, cărora nu este număr - adică multe cugete deşarte, nedrepte şi necurate - puii duhurilor cele necurate." (pag. 67) (Ps.103, 25).

"Temându-te de Dumnezeu tu toate le vei face bine Iar de diavol nu te teme; căci dacă te temi de Dumnezeu, apoi vei biciui pe diavol, pentru că el este neputincios." (pag. 67).

"Însă nimeni nu-şi poate agonisi frica de Dumnezeu, până nu se va elibera de toate grijile cele lumeşti. Când mintea va fi fără de griji, atunci pe ea o mişcă frica de Dumnezeu şi o atrage spre dragostea bunătății lui Dumnezeu." (pag. 68).

"Frica de Dumnezeu se agoniseşte atunci când omul, lepădându-se de lume şi de tot ce e în lume, îşi va aduna toate gândurile şi simțirile într-o singură imagine a legii lui Dumnezeu şi pe de-a întregul se va scufunda în contemplarea lui Dumnezeu şi în simțirea fericirii celei făgăduite sfinților." (pag. 68).

"Cel ce merge pe calea luării aminte, nu trebuie să creadă numai inimii sale, ci mişcările inimii sale şi viața sa să le măsoare cu legea lui Dumnezeu şi cu viața cea lucrătoare a nevoitorilor bunei credințe, care au trecut prin aceste nevoințe. Prin acest mijloc, mai lesne putem să scăpăm de cel viclean şi mai limpede să vedem adevărul." (pag. 70).

Mintea unui om cu luare aminte parcă ar fi un om pus de pază, sau un paznic neadormit al Ierusalimului dinlăuntru. Stând pe culmea contemplării duhovniceşti, el priveşte cu ochiul curăției toate puterile cele potrivnice, care dau târcoale şi se sting în sufletul lui, după Psalmistul: "Şi spre vrăşmaşii mei a privit ochiul meu" (Ps. 53, 9) (pag. 75).

"De ochiul lui nu se ascunde diavolul, care umblă ca un leu răcnind, căutînd să înghită pe cineva (1 Petru 5, 8), şi cei ce şi-au încordat arcul ca să săgete întru întunerec pe cei drepți la inimă." (Ps.10, 2) (pag. 70).

"După învățătura Sf. Părinți, lângă fiecare om se află doi îngeri: unul bun, altul rău. Îngerul cel bun e liniştit, blând şi tăcut. Când intră el în inima omului, apoi vorbeşte cu el despre dreptate, curăție, linişte şi despre tot lucrul bun şi despre orice virtute. Când vei simți acest lucru în inima ta, apoi se vede că în tine e îngerul dreptății. Iar duhul cel viclean e răutăcios, brutal şi fără de minte. Când va intra el în inima ta, apoi să cunoşti acest lucru după faptele lui." (Ant. Cuv. 61) (pag. 71).

"Cel ce merge pe această cale (a luării aminte) nu trebuie să ia aminte la toate zvonurile străine de care se poate umple capul de cugete nefolositoare şi deşarte şi de amintiri, ci trebuie să ia aminte la sine." (Pag. 73).

"Mai ales trebuie să te păzeşti pe această cale, ca să nu priveşti la faptele străine, să nu te gândeşti la ele, nici să vorbeşti de ele, după Psalmist. Ca să nu grăiască gura mea lucruri omeneşti (Ps.16, 4); dar să rogi pe Domnul: de cele ascunse ale mele curățeşte-mă şi de cele străine iartă pe robul tău." (Ps.18,13 -14) (pag. 73).

"Omul, după trup, e asemenea unei lumânări aprinse. Ea trebuie să ardă şi el trebuie să moară. Însă sufletul e nemuritor; de aceea şi grija noastră trebuie să fie mai mult pentru suflet decât pentru trup; ce folos va avea omul, dacă va câştiga toată lumea, iar sufletul său îl va pierde?" (Pag. 73).

"Dacă din capul nostru ne vom obosi trupul până acolo încât să obosească şi duhul, apoi o astfel de asuprire va fi fără de socotință, deşi acest lucru s-ar face pentru câştigarea virtuții. Iar dacă Domnul Dumnezeu va voi ca omul să încerce în sine dureri, apoi îi va da şi putere şi răbdare. Deci lasă ca durerile să nu fie de la noi înşine, ci de la Dumnezeu." (pag. 74).

"Dacă vrei să-ți întocmeşti casa sufletului tău", zice Cuviosul Varsanufie, "apoi mai întâi pregăteşte-ți materialul şi toate cele trebuincioase, ca meşterul să vină numai şi să zidească. Cele trebuincioase pentru o astfel de clădire sunt credința cea tare pentru ridicarea pereților; ferestrui de

lemn,.prin care trece lumina soarelui înlăuntru ca să lumineze casa, ca să nu fie în ea nici un pic de întuneric. Ferestruiele de lemn sunt cele cinci simțuri, întărite de cinstita Cruce a lui Hristos şi introducând lumina soarelui dreptății celui de gând şi care nu îngăduie să rămână în casa ta nici un pic de întuneric al vrăjmaşului şi urâtorului de bine al tău. Pe urmă se cere un acoperiş, ca soarele să nu te ardă ziua, nici luna noaptea (Ps. 120, 6): Acoperişul e întărit de către dragostea față de Dumnezeu, care, acoperind casa, n-ar cădea niciodată şi n-ar îngădui să apună soarele întru mânia ta, ca să nu-l vezi pe el mustrându-te pe tine în ziua judecății şi arzându-te în focul gheenei şi luna, care mărturiseşte despre trândăvia şi lenevia noastră din timpul nopții. În sfârşit se mai cere şi o uşă, care duce în casă şi păzeşte pe cel ce locuieşte în ea. Înțelegi uşa cea înțelegătoare - pe Fiul lui Dumnezeu, Carele zice: Eu sunt uşa. Dacă-ți vei întocmi astfel casa sufletului tău şi nu va fi în ea nimic necuviincios şi neplăcut, Lui - atunci El va veni cu Tatăl cel binecuvântat şi cu Duhul Sfânt şi locaş la tine va face şi te va învăța ce este pacea sufletului; luminând inima ta cu bucuria cea negrăită." (Varsanufie, Răsp.171); (pag. 75).

"Sufletul trebuie hrănit cu cuvântul lui Dumnezeu; căci cuvântul lui Dumnezeu, după cum zice Grigorie Teologul, este pâinea cea îngerească cu care se hrănesc sufletele cele flămânde de Dumnezeu. Iar mai mult trebuie îndeletnicit cu citirea Noului Testament şi a Psaltirii. De aici se petrece o luminare a minții, care din pricina aceasta se schimbă printr-o schimbare dumnezeiească." (pag. 76).

"E foarte folositor să te îndeletniceşti cu citirea cuvântului lui Dumnezeu în singurătate şi să citeşti întreaga Biblie cu pricepere. Numai pentru o astfel de îndeletnicire, afară de alte fapte bune, Domnul nu-l va părăsi pe om cu mila Sa, ci îl. va umplea pe el de darul priceperii. Când omul îşi va hrăni sufletul său cu cuvântul lui Dumnezeu, atunci se va umplea.de priceperea celor ce sunt bune şi rele. Citirea cuvântului lui Dumnezeu trebuie făcută în singurătate, ca mintea celui ce citeşte toată să fie adâncită în adevărurile Sfintei Scripturi şi să primească, în sine, de la Dumnezeu, căldura care în singurătate naşte lacrimi; de la ele omul se încălzeşte pe de-a întregul şi se umple de darurile cele duhovniceşti, care îndulcesc mintea şi inima mai mult decât orice cuvânt." (pag. 76).

"Pacea sufletului se câştigă prin necazuri; Scriptura zice: "Trecut-am prin foc şi prin apă şi ne-ai scos pre noi la odihnă." (Ps. 65, 12) (pag. 78).

"Semnul unui suflet înțelegător e când omul îşi scufundă mintea înlăuntrul său şi-i are lucrarea în inima sa."(pag. 78).

"Atunci harul lui Dumnezeu, îl umbreşte pe el şi el petrece într-o întocmire paşnică, iar prin aceea şi în cea mai presus de lume: paşnică; adică cu o conştiință bună; iar cea mai presus de lume, căci mintea vede în sine harul Sf. Duh, după cuvântul lui Dumnezeu: În pace e locul lui." (Ps. 75, 3) (Pag. 78).

Când omul vâ âjunge la o întocmire paşnică, atunci poate să reverse şi asupra altora lumina care luminează mintea."(pag. 79).

"Noi trebuie să ne adunăm toate gândurile, dorințele şi lucrările, ca să căpătăm pacea lui Dumnezeu şi împreună cu Biserica să strigăm pururea: Doamne, Dumnezeul nostru, pacea Ta o dă nouă" (Ps. 26,12) (Pag. 80).

"Cu toate măsurile trebuie să ne stârnim ca să găsim pacea sufletului şi să nu ne tulburăm de defăimările din partea altora; pentru aceasta trebuie să ne înfrânăm mânia şi mintea şi inima să le păzim; prin luarea aminte de la mişcările cele necuviincioase." (pag. 80).
"Pentru a găsi pacea sufletului trebuie în fel şi chip să ne ferim de a osândi pe alții. Prin neosândire şi tăcere se păstrează pacea sufletului" (Pag. 82).
"Ca să scăpăm de osândire trebuie să luăm aminte la noi înşine şi să nu primim de la nimeni gânduri străine." (pag. 82).
"De nevoințe mai presus de măsură să nu ne apucăm, ci să ne stăruim ca prietenul - trupul nostru - să fie credincios şi în stare de a lucra virtuțile" (pag. 82).
"Trebuie de mers pe calea cea din mijloc, fără să te abați la dreapta sau la stânga (Pilde 4, 27) şi dând duhului cele duhovniceşti, trupului cele trupeşti, trebuincioase pentru sprijinul vieții celei vremelnice şi vieții sociale cele cerute în chip legiuit de ea, după cuvintele Sf. Scripturi: Dați cele ce sunt ale Cezarului, Cezarului şi cele ce sunt ale lui Dumnezeu lui Dumnezeu." (Matei 22, 21) (pag. 82).
"Trebuie să fim îngăduitori cu sufletul nostru în neputințele şi neajunsurile lui şi să tolerăm lipsurile noastre, cum tolerăm lipsurile altora, însă să nu lenevim şi să ne îndemnăm la cele mai bune." (pag. 83).
Cei ce s-au hotărât într-adevăr să slujească Domnului Dumnezeu, trebuie să se îndeletnicească cu aducerea aminte de Dumnezeu şi cu neîncetata rugăciune către Iisus Hristos, zicind cu mintea: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul!"; iar în ceasurile de după prânz (de după amiază) se poate zice această rugăciune astfel: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, pentru rugăciunile Născătoarei de Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul; sau să alergăm de-a dreptul la Născătoarea de Dumnezeu sau a zice cântarea Îngerului: Născătoare de Dumnezeu, Fecioară, bucură-te! Cu o astfel de îndeletnicire, ferindu-te de risipire şi păzindu-ți pacea conştiinței, te poți apropia de Dumnezeu şi uni cu El. Căci după cuvintele Sf. Isaac Sirul, în afară de rugăciunea neîncetată, nu ne putem apropia de Dumnezeu. (Cuv. 69), (pag. 84).
"Chipul de rugăciune foarte bine l-a orânduit Sf. Simeon Noul Teolog" (Cuvânt despre cele trei chipuri ale rugăciunii) (pag. 85).
"Dacă în rugăciune se va întâmpla să fii robit cu mintea întru risipirea gândurilor, apoi trebuie să te smereşti înaintea Domnului Dumnezeu şi să ceri iertare, zicând: greşit-am, Doamne, cu cuvântul, cu lucrul, cu gândul şi cu toate simțirile mele" (Ibidem).
"În Biserică, în timpul rugăciunii, e de folos să stăm cu ochii închişi, într-o luare aminte lăuntrică; ochii să-i deschidem doar numai atunci când te vei trândăvi, sau te va îngreuia somnul şi te va pleca spre dormitare; atunci ochii trebuie îndreptați spre icoană şi spre lumânarea ce arde înaintea ei." (Ibidem).
"Totdeauna trebuie să te sileşti ca nu cumva să îi se împrăştie gândurile; căci prin aceasta sufletul se depărtează de la aducerea aminte de Dumnezeu şi de dragostea Lui, după lucrarea diavolului, după cum spune Sfântul Macarie: Toată grija protivnicului nostru este ca să abată gândul nostru de la aducerea aminte de Dumnezeu, de la frică şi dragoste." (Cuv. 2, cap.15). (Ibidem).

"Când mintea şi inima se vor uni în rugăciune şi cugetele sufletelor nu vor fi răspândite, atunci inima se încălzeşte de o căldură duhovnicească, în care străluceşte lumina lui Hristos, umplând în pace şi de bucurie pe de-a întregul pe omul cel dinlăuntru." (pag. 85).
"Pentru toate trebuie să mulțumim Domnului şi să ne lăsăm în voia Lui; trebuie, de asemenea, să-I înfățişăm Lui toate gândurile, cuvintele şi faptele noastre şi să ne străduim ca toate să fie numai spre bună plăcerea Lui" (pag. 86).
"Ca să primim şi să vedem în inimă lumina lui Hristos, trebuie pe cât se poate, să ne depărtăm de lucrurile văzute. Curățind de mai înainte sufletul, prin pocăință şi fapte bune şi cu credință în Cel care s-a răstignit, închizând ochii cei trupeşti, să ne scufundăm mintea înlăuntrul inimii şi să strigăm, chemând numele Domnului nostru Iisus Hristos; şi atunci, pe măsura osârdiei şi fierbințelii Duhului față de cel iubit (Luca 3, 22), omul află, în numele cel chemat, o dulceață care-i aprinde dorința de a căuta o luminare de mai sus." (pag. 86).
"Când printr-o astfel de îndeletnicire, va zăbovi mintea în inimă, atunci străluceşte lumina lui Hristos, luminând cămara sufletului cu strălucirea cea dumnezeiească, după cum zice Proorocul Maleahi: Şi va străluci vouă, celor ce vă temeți de numele Meu, soarele dreptății." (Ibidem).
"Lumina aceasta este împreună cu viața, după cuvântul Evangheliei: În acela viața era şi viața era lumina oamenilor" (Ioan 1, 4) (Ibidem).
"Când omul primeşte lăuntric lumina cea veşnică, atunci mintea lui e curată şi n-are în sine nici un fel de închipuiri de ale simțurilor; însă fiind în întregime adâncit în contemplarea frumuseții celei nezidite, el uită de toate cele ale simțurilor, nu vrea să se vadă nici pe sine, ci doreşte să se ascundă în inima pământului, numai să nu se lipsească de acest bine adevărat - Dumnezeu." (Ibidem).
"La cine curg lacrimile de umilință, inima aceluia o strălucesc razele soarelui dreptății - Hristos Dumnezeu" (pag. 87).
"Cel ce doreşte să se mântuiască, pururea trebuie să aibă o inimă înfrântă şi dispusă spre pocăință, după psalmistul: Jertfa lui Dumnezeu duhul umil, inima înfrântă şi smerită, Dumnezeu nu o va urgisi." (pag. 88).
"Într-o astfel de stare a duhului, omul lesne poate să treacă, fără nici o primejdie, printre uneltirile şirete ale trufaşului diavol, stăruința întreagă a căruia e ca să tulbure duhul omului şi în această tulburare, să-şi semene neghinele sale. Însă când omul se sileşte să aibă o inimă smerită şi o minte netulburată, ci paşnică, atunci toate uneltirile vrăjmaşului sunt fără efect; căci unde e pacea cugetelor, acolo odihneşte însuşi Dumnezeu: în pace e locul Lui. (Ps. 75, 3). (Ibidem).
"Începutul pocăinței vine de la frica de Dumnezeu şi de la luarea aminte, cum zice Sfântul Mucenic Bonifaciu (Viața,19 Decembrie); frica de Dumnezeu este tatăl luării aminte, iar luarea aminte este maica odihnei lăuntrice; acelaşi (tatăl luării aminte) naşte conştiința; care face ca sufletul, ca într-o apă oarecare curată şi neturburată, îşi vede urâțenia sa şi atunci se nasc odraslele şi rădăcinile pocăinții." (pag. 88).
"Noi, în toată viața noastră, prin căderile noastre în păcate, mult sau puțin întristăm măreția lui Dumnezeu, şi de aceea trebuie mereu să ne smerim în fața Lui, cerând iertarea păcatelor noastre. (Ibidem).

"Despre post, Cuviosul Serafim, învață aşa; Întemeietorul nostru de nevoințe, Iisus Hristos, înainte de a păşi la nevoința răscumpărării neamului omenesc, s-a întărit pe Sine cu un post îndelungat. Şi toți nevoitorii, apropiindu-se să slujească Domnului, se înarmau pe sine cu post şi nu păşeau altfel pe calea Crucii, decât însoțiți de post. Chiar propăşirea întru nevoințe, ei o măsurau cu propăşire în post." (pag. 92).
"Hrana trebuie întrebuințată în fiecare zi atât ca trupul, întărindu-se, să fie prieten şi sprijinitor sufletului în lucrarea virtuții; căci altfel se poate întâmpla ca, slăbind trupul, să slăbească şi sufletul" (pag. 93).
"De postul cel aspru, Sf. Asceți se apucau nu de îndată, ci încetul cu încetul ajungeau în stare să se mulțumească cu o mâncare cât mai săracă.
Cu toate acestea, ei nu cunoşteau ce e slăbirea, ci totdeauna erau vioi şi gata de lucru. Boala printre ei era ceva rar, iar viața lor era foarte lungă." (pag. 93).
"Pe măsură ce trupul celui ce posteşte devine mai subțire şi mai uşor, viața cea duhovnicească ajunge la desăvârşire şi se descopere prin lucruri minunate şi duhul îşi săvârşeşte lucrările sale, parcă într-un trup fără de trup. Simțurile de dinafară se închid şi mintea, dezlegându-se de pământ, se înalță la cer şi în întregime se scufundă în contemplarea lumii celei duhovniceşti". (pag. 93).
"Noi neîncetat trebuie să ne păzim inima de cugete şi de impresii necuviincioase, după cuvântul Peremilnicului: Cu toată paza păzeşte-ți inima ta; că dintr-acestea sunt ieşirile vieții." (Pilde 4, 23). (pag. 94).
"De la paza de totdeauna a inimii se naşte în ea curăția, în care se vede Domnul, după cum ne încredințează adevărul cel veşnic; fericiți cei curați cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu (Matei 5, 8)" (Ibidem).
"Binele ce a pătruns în inimă nu trebuie aruncat afară, fără să fie nevoie, căci cele adunate înlăuntru numai atunci pot fi în afară de primejdie de vrăjmaşii cei văzuți şi de cei nevăzuți, când se păstrează înlăuntrul inimii." (pag. 94).
"Inima numai atunci clocoteşte, când e aprinsă de focul cel dumnezeiesc, când în ea este apa cea vie; iar când această apă se varsă, apoi ea răceşte şi omul îngheață. Nu descoperi tuturor taina inimii tale." (pag. 94).
"Când ți se va întâmpla să fii în lume printre oameni, nu trebuie să vorbeşti despre lucrurile cele duhovniceşti; mai ales când vezi că nici n-au dorință să te asculte." (pag. 95).
"Cu omul cel sufletesc trebuie să vorbim despre lucrurile cele omeneşti, iar cu omul cel ce are pricepere duhovnicească trebuie de vorbit despre lucrurile cele cereşti." (pag. 95).
"Nu trebuie fără de nevoie să-ți descoperi inima ta; dintr-o mie abia dacă poți găsi pe unul care ți-ar păstra taina ta." (pag. 94).
"Dacă noi nu o păzim de noi, apoi cum mai putem nădăjdui că ea ar putea fi păzită de altul." (Ibidem).
"O singură flecăreală cu cei care nu sunt de aceleaşi obiceiuri cu noi, ne e de ajuns ca să se destrame tot lăuntricul unui om cu luare aminte." (pag. 96).
"Însă ceea ce e mai rău decât tot; e că din pricina aceasta se poate atinge acel foc pe care Domnul nostru Iisus Hristos a venit să-l arunce pe pământul inimilor omeneşti." (pag. 96).

"Când omul primeşte în sine ceva dumnezeiesc, apoi se bucură în inimă, iar când cele diavoleşti, atunci se tulbură." (pag. 97).
"O inimă de creştin, primind ceva dumnezeiesc, n-are nevoie de o convingere care să-i vină din altă parte, dacă acest lucru e de la Domnul, ci prin însăşi lucrarea sa convinge că ea e din ceruri, căci simte în sine roadele cele duhovniceşti; dragostea, bucuria, pacea şi celelalte." (Gal. 5, 22) (Ibidem).
"Însă dimpotrivă, diavolul de s-ar transforma chiar şi într-un înger de lumină (2 Cor.11, 14) sau de ne-ar aduce gânduri frumoase ca chip, inima totuşi simte o nelămurire oarecare şi o tulburare în gânduri." (pag. 98).
"Din toate aceste felurite mişcări ale inimii, omul poate cunoaşte ce este dumnezeiesc şi ce este diavolesc, după cum scrie despre aceasta Grigorie Sinaitul: căci din lucrare vei putea cunoaşte lumina ce a strălucit în sufletul tâu, de este de la Dumnezeu sau de la Satana." (pag. 98).
"Cine suportă boala cu răbdare şi cu mulțumire, aceluia i se socoteşte drept nevoință sau chiar şi mai mult." (pag. 99).
"Noi trebuie să firn curați de cugetele cele necurate, mai ales când aducem rugăciune lui Dumnezeu. Căci nu este nici o unire între putoare şi bună mireasmă. Unde sunt cugete, acolo este şi o însoțire cu ele". (pag. 100).
"Trebuie înlăturată cea dintâi năvălire a cugetelor celor păcătoase şi ele trebuie împrăştiate de la pământul inimii noastre. Până când copiii Babilonului, adică cugetele cele păcătoase, sunt încă prunci; ei trebuie zdrobiți şi sfărâmați de piatră, care este Hristos, dar mai ales pe cei trei mai de seamă dintre ei: lăcomia pântecului, iubirea de argint şi slava cea deşartă prin care diavolul a încercat să ispitească chiar pe Însuşi Domnul nostru, la sfârşitul nevoinței Lui." (pag.100).
"Diavolul ca un leu, ascunzându-se în ograda sa (Ps. 9, 30), în taină ne întinde nouă mrejele cugetelor celor necurate şi nelegiuite. Deci, de îndată ce le vom vedea, să le rupem prin cugetarea evlavioasă şi rugăciune." (pag.101).
"Se cere nevoinlă şi o priveghere îndelungată, pentru că în timpul cântării de Psalmi, mintea noastră să fie unită cu inima şi cu celelalte puteri, ca nu cumva în rugăciunea noastră la tămâie, să nu se amestece şi putoarea cea rea. Căci Domnul se îngrețoşează de o inimă cu cugete necurate. Legea zice: să nu ari cu un bou şi cu un măgar înjugați împreună (Deut. 22,10), adică cu cuget curat şi necurat nu aduce rugăciune." (pag.101).
"Să ne aruncăm neîncetat, zi şi noapte, cu lacrimi înaintea feții bunătății lui Dumnezeu, ca să ne curățească inimile noastre de orice cuget rău, ca noi, cu vrednicie, să putem trece calea chemării noastre şi cu mâinile curate să-I aducem Lui darurile slujirii noastre." (Ibidem).
"Duhul cel necurat are o înrâurire puternică numai asupra celor pătimaşi, iar de cei ce s-au curățit de patimi, se atinge numai de departe, sau pe dinafară." (pag.102).
"Să iubim smerenia şi vom vedea slava lui Dumnezeu, căci de unde se scurge smerenia, de acolo izvorăşte slava lui Dumnezeu." (pag.103).
"Nefiind lumină, toate sunt întunecoase; astfel şi fără de smerenie nu e nimic în om, decât numai întuneric." (Ibidem).
După cum ceara, neîncălzită şi tare, nu poate să primească pecetea ce se pune pe ea, la fel şi sufletul neîncercat de osteneli şi de neputințe nu poate primi asupra sa pecetea virtuților lui Dumnezeu.

Când diavolul l-a părăsit pe Domnul, atunci s-au apropiat Îngerii şi I-au slujit Lui." (Matei 4,11). Deci, dacă în timpul ispitelor întrucâtva ceva se şi depărtează, Îngerii lui Dumnezeu, apoi nu departe şi în curând, se apropie şi ne slujesc nouă, prin cugetele cele dumnezeieşti, prin umilinţă, îndulcire şi răbdare. Sufletul ostenindu-se îşi agoniseşte şi celelalte laturi ale desăvârşirii " (pag.103).

"Cine vrea să cunoască calea cu desăvârşire şi nu merge cu cel ce cunoaşte cu desăvârşire această cale, niciodată nu va ajunge la cetatea liniştirii desăvârşite." (pag.105).

"Cel de sub ascultare propăşeşte mult întru zidirea sufletului, afară de faptul că el capătă, prin aceasta, un înţeles pentru lucruri şi vine întru umilinţă." (pag.105).

"Cine se îndeletniceşte ca să se cunoască pe sine însuşi, acela n-are timp să ia seama la alţii. Osândeşte-te pe tine însuţi şi vei înceta să osândeşti pe alţii " (pag.110).

"Când ne întoarcem de la om, sau îl batjocorim, atunci pe inima noastră se aşază o piatră." (pag.106).

"Osândeşte fapta cea rea, dar nu osândi pe cel ce o face." (pag.110).

"Nu trebuie să judecăm pe nimeni, deşi cineva l-ar vedea chiar cu ochii lui păcătuind, sau petrecând întru călcarea poruncilor lui Dumnezeu." (pag.108).

"Când duhul cel rău al întristării va cuprinde sufletul, atunci umplându-l de amărăciune şi de neplăcere, nu-l va lăsa să facă rugăciunea cu osârdia cuvenită şi să se îndeletnicească cu citirea Scripturilor cu o atenţie cuvenită, ci îl lipseşte de blândeţe şi de bunăvoinţă în comportarea cu fraţii şi naşte o îndepărtare de la orice convorbire. Căci sufletul, plin de întristare, deznădăjduindu-se ca nebun şi ieşit din minţi, nu poate fi liniştit să primească un sfat bun, nici să răspundă cu blândeţe la întrebările ce i se pun. El fuge de oameni, ca şi cum ei ar fi vinovaţi de tulburările lui şi nu pricepe că pricina durerii este înlăuntrul lui. Întristarea este viermele inimii, care roade în maica ce-l naşte." (pag.114).

"Duhul omului celui tulburat sau întristat, trebuie să ne stăruim să-l îmbărbătăm cu un cuvânt de dragoste." (pag.107).

"Când îţi greşeşte fratele, acopere-l după cum ne sfătuie Sfântul Isaac Sirul: întinde-ţi haina ta peste cel ce păcătuieşte şi-l acopere pe el" (pag. 107).

"Cine a învins patimile, acela a învins şi întristarea. Iar cel învins de patimi, nu va scăpa de cătuşele întristării". (pag.114).

"Cine iubeşte lumea, aceluia îi este cu neputinţă să se întristeze. Iar cel ce a dispreţuit lumea, e vesel totdeauna." (pag.114).

"Nedespărţit de duhul întristării lucrează şi plictiseala. Ea produce o nelinişte atât de înfricoşată, că nu mai pot fi suportate nici locurile unde vieţuieşte, nici fraţii ce petrec împreună cu el, iar în timpul cititului se produce un dispreţ şi chiar căscăturile dese. Boala aceasta se vindecă prin rugăciune, înfrânarea de la vorbirea deşartă, rucodelia pe măsura puterilor, citirea cuvântului lui Dumnezeu şi răbdarea; pentru că se şi naşte ca de la laşitate, trândăvie şi vorbire deşartă." (pag.115).

"Se plictisesc numai aceia, la care lucrurile nu sunt în bună rânduială. Când îndeletnicirile tale se vor aşeza în rânduiala cuvenită, atunci plictiseala nu-şi va mai găsi loc în inima ta." (pag.116).

"Una este plictiseala şi alta este chinuirea duhului, numită trândăvie. Se întâmplă uneori, că omul e într-o astfel de stare de duh că lui i se pare, că mai uşor i-ar fi să se nimicească, sau să fie fără nici un pic de simţire şi de conştiinţă decât să rămână în această stare de chin nelămurit. Trebuie să te grăbeşti să ieşi din ea. Păzeşte-te de duhul trândăviei, căci din el se naşte tot răul." (pag.115).

"Vindecarea de toate acestea, după Sfântul Isaac, e una, cu ajutorul căreia omul degrabă îşi află mângâiere în sufletul său. Şi ce fel de doctorie este aceasta? Smerita cugetare a inimii." (pag.117).

"Deznădejdea, după învăţătura Sfântului Ioan Scărarul, se naşte sau din conştiinţa mulţimii de păcate, din împovărarea conştiinţei şi din întristarea insuportabilă, când sufletul acoperit de o mulţime de răni, din pricina durerii lor de nesuferit, se scufundă în adâncul deznădejdii, sau din trufie sau din îngâmfare, când cineva se socoate pe sine că nu merită păcatul în care a căzut. Cea dintâi se lecuieşte prin înfrânare şi bună nădejde, iar a doua prin smerenie şi neosândirea aproapelui" (Scara, treapta 26). (pag.118).

"Un suflet înălţat şi tare nu deznădăjduieşte la orice nenorocire. Viaţa noastră e ca o casă de încercări şi de torturi; însă să nu ne îndepărtăm de Domnul, până când nu va porunci El, celor ce ne chinuiesc să ne lase şi până când nu vom fi înviorați (făcuţi vii) prin răbdare şi o nepătimire tare." (pag.118).

"Omul e alcătuit din suflet şi trup şi de aceea şi caiea vieţii lui trebuie să cuprindă acţiuni trupeşti şi sufleteşti din lucrarea şi contemplarea cu mintea." (pag.122).

"Calea vieţii lucrătoare o alcătuieşte: postul, înfrânarea, privigherea, îngenunchierile, rugăciunea şi celelalte nevoinţe trupeşti care alcătuiesc calea cea strâmtă şi cu scârbe, care după cuvântul lui Dumnezeu duce la viaţa cea veşnică." (Mat. 7,14) (Ibidem).

"Calea vieţii celei contemplative cu mintea se cuprinde în înălţarea minţii către Domnul Dumnezeu, în luarea aminte de inimă, rugăciunea minţii şi contemplarea lucrurilor celor duhovniceşti prin astfel de îndeletniciri." (Ibidem).

"Fiecare care doreşte să petreacă o viaţă duhovnicească, trebuie să înceapă de la viaţa cea lucrătoare şi numai pe urmă să ajungă la cea contemplatoare cu mintea, căci fără de viaţă lucrătoare e cu neputinţă să ajungi la cea contemplatoare cu mintea." (Ibidem).

"Viaţa cea lucrătoare ne ajută să ne curăţim de patimile cele păcătoase şi ne ridică la treapta desăvârşirii celei lucrătoare, iar prin aceasta ne croieşte drum spre viaţa cea contemplatoare cu mintea. Căci numai cei ce s-au curăţit de patimi şi cei desăvârşiţi se pot apropia de acea viaţă, după cum se poate vedea acest lucru din cuvintele Sfintei Scripturi: fericiţi cei curaţi cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu (Mat. 5, 8) şi din cuvintele Sf. Grigorie Teologul (în Cuvântul de la Sf. Paşti): De contemplare se pot apropia fără de primejdie numai cei mai desăvârşiţi în urma încercărilor." (pag.122 -123).

"Astfel şi Biserica, fericind pe Sf. Ierarh Nicolae, cântă: Mai întâi cu tăcerile şi prin luptele cu cugetele, la lucrare ai adăugat cugetarea despre Dumnezeu, iar prin cugetarea despre Dumnezeu ţi-ai agonisit minte desăvârşită, prin care cu îndrăzneală, cu Dumnezeu şi îngerii ai vorbit" (Acatistul Sf. Nicolae, cond.10). (pag.123).

"De viaţa cea contemplativă trebuie să ne apropiem cu frică şi cu cutremur, cu zdrobirea inimii şi cu smerenie, cu cugetare multă a Sf. Scripturi şi dacă se poate găsi, sub îndrumarea unui povăţuitor

iscusit, iar nu cu obrăznicie şi rânduială de la sine: căci cel obraznic şi încrezut în sine, după cuvintele Sf. Grigorie Sinaitul, tinzând spre cele ce sunt mai presus de vrednicia lui, cu îngâmfare se sileşte să ajungă la ele, înainte de vreme. Şi încă: dacă cineva visează, în părerea sa despre sine, să ajungă la cele înalte, având o dorinţă satanică, iar nu adevărul - pe unul ca acesta diavolul uşor îl prinde în mrejele sale, ca pe o slugă a sa." (pag. 123).

"Dar dacă nu se poate găsi povăţuitor, care ar putea să ne îndrumeze spre viaţa cea contemplativă, apoi în acest caz, trebuie să ne îndrumăm cu Sf. Scriptură, căci Însuşi Domnul porunceşte să ne învăţăm din Sf. Scripturi, zicând: cercetaţi Scripturile, căci prin ele credeţi că aveţi viaţa de veci." (Ioan 3, 39). (Ibidem).

"De asemenea trebuie citite, cu sârguinţă, scrierile patristice şi să ne stăruim cât se poate, însă după putere, să împlinim ceea ce ne învaţă ele şi astfel să ne ridicăm încetul cu încetul de la viaţa cea lucrătoare spre desăvârşirea celei contemplative." (pag.124).

"Nu trebuie părăsită viaţa cea lucrătoare chiar şi atunci când omul ar fi propăşit în ea şi ar fi ajuns la cea contemplativă; căci ea o ajută şi pe cea contemplativă şi o înalţă." (Ibidem).

"Păşind pe calea vieţii lăuntrice şi contemplative, nu trebuieşte să slăbim, nici să o slăbim (pe acea cale), pentru că oamenii, care s-au lipsit de cele de dinafară şi de senzualitate ne izbesc cu protivnicia părerilor lor chiar în simţirea inimii, şi în fel şi chip se stăruiesc să ne abată de la mersul pe această cale lăuntrică, punându-ne felurite piedici. Căci, după părerea dascălilor Bisericii (Fericitul Teodorit), tâlcuirea la Cântarea Cântărilor (folio 84 verso), contemplarea lucrurilor bisericeşti se preferă cunoaşterii lucrurilor simţite. Şi de aceea, în mersul pe această cale, nu trebuie să ne clătinăm de nici un fel de piedică, bizuindu-ne, în acest caz pe cuvântul lui Dumnezeu: De frica voastră nu ne vom teme, căci cu noi este Dumnezeu. Pe Domnul Dumnezeul nostru îl vom sfinţi în aducerea aminte cea din urmă a dumnezeescului său nume şi Acela ne va fi nouă frică (15, 8; 12 - 13). Adevărata cunoaştere a binelui şi a răului se poate cunoaşte numai atunci, când nevoitorul bunei credinţe va ajunge la simţirea osândei viitoare şi va gusta de mai înainte din fericirea cea veşnică, lucru care se petrece într-un suflet binecredincios încă în viaţa aceasta de pe pământ, într-un chip tainic şi duhovnicesc." (pag.125).

Despre rugăciunea lui Iisus, Stareţul Serafim astfel învaţă pe cei începători: "În timpul rucodeliei, sau fiind undeva la ascultare, fă neîncetat rugăciunea - "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul!" În rugăciune ia aminte la tine, adică adună-ţi mintea şi o uneşte cu sufletul. De la început, o zi două şi mai multe, fă rugăciunea aceasta numai cu mintea răspicat, luând aminte la fiecare cuvânt. Pe urmă, când Domnul va încălzi inima ta, cu căldura Harului Său şi o va uni cu tine ca să fie un singur duh, atunci va curge în tine acea rugăciune fără încetare şi pururea va fi cu tine, îndulcindu-te şi hrănindu-te. Aceasta este ceea ce s-a zis de Proorocul Isaia: "Roua cea de la tine vindecare este (Is. 26, 19). Iar când vei ţine în tine această hrană duhovnicească, adică convorbirea cu Domnul Însuşi, apoi de ce să mai umbli prin chiliile fraţilor, deşi ai fi chiar chemat de cineva? Adevărul îţi spun, că vorbirea deşartă este iubirea de trândăvie. Dacă pe tine nu te pricepi, apoi cum mai pou judeca despre ceva şi învăţa şi pe alţii? Taci, neîncetat taci, ţine minte totdeauna prezenţa lui Dumnezeu şi numele Iui. Nu vorbi cu nimeni însă în fel şi chip, păzeşte-te să nu osândeşti pe cei ce vorbesc sau râd mult." (pag.128)

"Ține aceasta fără şovăire până la sfârşitul vietii. Şi eu din tinerețe am ținut această cale. Dacă te vei păzi astfel, apoi nu vei fi trist, ci sănătos şi vesel." (pag.129).
"Având o mare bogălie de iscusință duhovnicească, cuviosul Serafim se socotea că nu ştie nimic. Un monah a luat blagoslovenie de la egumen să înceapă viața de sihastru şi egumenul singur i-a scris Părintelui Serafim ca să-l primească pe monahul acela şi să-l povățuiască întru viața cea duhovnicească, ca pe sine însuşi. Când a venit monahul cu această scrisoare la Părintele Serafim, el l-a primit foarte binevoitor şi l-a binecuvântat să-şi ridice o chilie nu prea departe de a sa. Iar când monahul a început să-i ceară povățuire, apoi starelul, cu cea mai adâncă smerenie, i-a zis că "nici eu singur nu ştiu nimic" şi i-a adus aminte cuvintele Mântuitorului: Învățați-vă de la Mine, că sunt blând şi smerit cu inima şi veți afla odihnă sufletelor voastre (Matei, 29); după aceea a adăugat: "După priceperea Sfântului Ioan Scărarul, nu de la Înger, sau de la om, ci de la Domnul Însuşi trebuie să ne învățăm."

DIALOGUL IV (Convorbirea a patra)

Scrisorile stareților moldoveni - schimonahului Vasilie şi schiarhimandritului Paisie Velicicovschi despre lucrarea minții şi rugăciunii lui Iisus

Preotul. Numeroase mărturii, aduse de Dv. în ultima convorbire, ale marilor Părinți ai Bisericii din vechime şi ale Cuviosului Serafim de Sarov, lămuresc pe deplin şi amănunțit învățătura Bisericii Ortodoxe despre lucrarea minții şi despre rugăciunea lui Iisus. Ele au completat cele ce ați spus Dv. în ultimele convorbiri şi ne-au dat un tablou complet şi limpede al rugăciunii lucrătoare sau ostenitoare. Mie îmi sunt lămurite pe deplin acum, însemnătatea, sensul, importanța şi necesitatea lucrării lăuntrice de rugăciune pentru un creştin. Anume, prin această lucrare, având în inimă o necurmată aducere aminte de rugăciune despre Domnul Iisus Hristos şi mereu alergând la ajutorul Lui, creştinul îşi păzeşte curăția vieții sale celei duhovniceşti dinlăuntru, de întinarea cugetelor celor deşarte şi păcătoase şi mişcarea necurmată a patimilor. El îşi lucrează acea osteneală lăuntrică necesară, fără de care şi viața lui cea de dinafară, purtarea lui nu poate fi creştină, după cum învață despre acest lucru Sfântul Isichie, presbiterul din Ierusalim: "Dacă înlăuntrul inimii omul nu va face voia lui Dumnezeu şi nu va păzi poruncile lui, apoi el şi în afară nu va putea face acest lucru." După toate cele ce le-am ascultat, pentru mine; astfel, apare problema unei vieți creştine şi eu limpede văd acel neajuns de la temelie, care face viața religioasă a societății noastre creştine atât de lipsită de roade; neajunsul acesta constă în slăbiciunea luptei noastre lăuntrice pentru curăția şi buna orânduire a vieții din inima noastră, sau altfel spus, în nepăsarea noastră față de starea ei duhovnicească (a inimii). De aici, anume din acest punct, trebuie să înceapă renaşterea noastră religioasă, dacă noi într-adevăr o voim. Spuneți-mi dacă eu am înțeles drept, însemnătatea rugăciunii lui Iisus?
Monahul. Mi se pare că aveți dreptate.

Preotul. Revenind la conținutul convorbirilor noastre anterioare, eu vreau să vă atrag atenția asupra faptului, că noi până acum, aproape în întregime ne-am ocupat numai de cercetarea şi de studierea rugăciunii lucrătoare şi ostenitoare. Noi prea puțin ne atingem de rugăciunea contemplativă şi până acum nimic n-am vorbit despre acele primejdii care se ivesc în timpul unei lucrări greşite a rugăciunii lui Iisus. De aceea, eu vreau din nou să vă rog, spuneți-mi mai amănunțit, pe cât acest lucru e cu putință, ce este rugăciunea contemplativă şi în ce se cuprinde deosebirea şi de cea lucrătoare, de asemenea şi ce este "înşelarea", în ce constă, de unde vine şi cum să se păzească de ea un lucrător al rugăciunii lui Iisus?

Monahul. Eu în mai multe rânduri v-am spus că în lucrarea rugăciunii lui Iisus se cere un progres şi o continuitate riguroasă. Sporirea în rugăciune se face pe cale organică, pe nesimțite, după cum creşte organismul omenesc, după cum se dezvoltă o plantă. Toate la timpul lor. Nu trebuie de sărit înainte. Şi pe lângă acestea, trecerea de la rugăciunea cea lucrătoare la cea contemplativă nu depinde de eforturile omului, ci de voința lui Dumnezeu. Deşi în rugăciunea cea lucrătoare reuşita depinde de harul lui Dumnezeu, dar totuşi aici au mare însemnătate şi eforturile omului. Iar mai departe, întru sporirea rugăciunii, Însuşi Dumnezeu îl duce pe om parcă de mână şi căutarea cea de capul nostru a rugăciunii mai înalte fiind prematură şi păcătoasă, cuprinde în sine o mare primejdie pentru viața noastră cea duhovnicească. Afară de aceasta, în rugăciune ca şi în alt oarecare proces organic, nu sunt limite bruşte, fixe, între momentele răzlețe ale creşterii. Noi deosebim pe un copil de un tânăr, însă nu putem arăta momentul când copilul a devenit adolescent. La fel e şi în rugăciune. Noi cunoaştem rugăciunea cea grăită, rugăciunea minții, rugăciunea minții din inimă, rugăciunea cea de sine mişcătoare, rugăciunea cea văzătoare sau contemplativă, rugăciunea curată, rugăciunea cea duhovnicească, rugăciunea care trece dincolo de hotarele conştiinței, însă noi nu putem exact să le separăm una de alta. Trecerea de la una la alta se petrece pe nesimțite, organic. Vă aduceți aminte de cuvintele Sf. Isaac Sirul, despre faptul în ce sens larg întrebuințează Sf. Părinți însăşi denumirea rugăciunii. Iată de ce, în toate convorbirile noastre, eu am în vedere mai întâi de toate să vă întăresc în gândul că e necesar cât mai tare să ne statornicim în rugăciunea Iucrătoare, să sporim în nevoința luării aminte, pocăinții, zdrobirii, evlaviei, învingerii cugetelor. Dacă rugăciunea Dv. cea lucrătoare va merge bine, se va pătrunde în sfârşit de o credință fierbinte, de o căldură a rugăciunii, de o zdrobire sinceră şi Dv. de la sine, după mila lui Dumnezeu, vi se va deschide drumul spre rugăciunea cea contemplativă şi prin încercare veți cunoaşte în ce constă şi ea. Iar o petrecere dreaptă şi plină de răbdare în rugăciunea lucrătoare, însoțită de stările ridicate ale duhului, singur de la sine vă va da o astfel de bucurie şi o astfel de mulțumire, că nu veți mai dori nimic mai mult şi nici nu veți îndrăzni să cereți mai mult, ci îi veți mulțumi pentru ceea ce aveți de la El.

Preotul. Eu, cu toată inima, am priceput şi mi-am însuşit această învățătură a Dv., părinte dragă, şi întotdeauna îmi voi aminti-o şi mă voi ține de ea; şi eu deloc nu năzuiesc înainte de vreme şi de capuI meu să mă sui pe treptele cele mai înalte ale nevoinței de rugăciune, ci țin minte cuvintele Sfinților Părinți şi nevoitori, precum şi cuvintele Sfinției voastre, despre faptul că dacă noi n-avem idee despre stările de rugăciune cele mai înalte, apoi nu pricepem nici de starea noastră proprie Şi foarte uşor ne putem închipui că am ajuns deja la limitele posibile ale rugăciunii şi astfel, să cădem în mulțumire de sine şi trufie. Ca să scap de acest lucru, eu aş fi vrut să ştiu ce nu-i ajunge încă unui

ostenitor al rugăciunii celei lucrătoare şi cum e acea rugăciune înaltă, contemplativă, la care au ajuns cei ce au sporit. Eu caut acestea nu dintr-un îndemn al mândriei, ca să mă sui la latura lucrurilor ce nu pot fi atinse, ci numai pentru ca mai lesne să-mi dau seama de starea mea actuală de rugăciune.

Monahul. Tocmai acest răspuns nădăjduiam eu să-l aud de la Dv. Deci, dacă astfel stau lucrurile, apoi eu sunt gata să vorbesc cu Dv. despre lucrurile de care numai ce m-aţi întrebat. Însă în loc de a vorbi cu Dv. despre aceste lucruri cu cuvintele mele proprii, eu vă propun să ascultaţi ce au scris despre rugăciune stareţii moldoveni - schimonahul Vasile, stareţul şi mai marele schitului de la Poiana Mărului şi schiarhimandritul Paisie (Velicicovschi) stareţul mănăstirii Neamţul. Aceşti stareţi au trăit în secolul al XVIII-lea. Amândoi ei erau originari din Rusia. Stareţul Vasile a fost povăţuitorul şi prietenul stareţului Paisie. Ei amândoi au deprins învăţătura Sfinţilor Părinţi despre lucrarea minţii şi rugăciunea lui Iisus prin lucrare, din propria încercare şi scriu despre acest lucru nu numai după cele ce au învăţat din cărţi, ci bizuindu-se şi pe încercarea lor personală. De aceea toate cuvintele lor se deosebesc printr-o limpezime, preciziune şi exactitate. Despre aceşti stareţi, mai ales despre Paisie Velicicovschi, Dv. desigur că aţi auzit deja. Cel din urmă dintre ei, care a adunat în jurul său până la o mie de fraţi la mănăstirea Neamţului, care a creat o şcoală numeroasă de ucenici de ai săi, care a înnoit prin traducerile sale literatura ascetică patristică, a avut în secolul al XVIII şi al XIX-lea o mare înrâurire asupra monahismului ortodox, mai ales în Rusia, care nu şi-a pierdut însemnătatea sa nici azi, lucru despre care acum nu voi mai vorbi pe larg.

Stareţul Vasile a scris predosloviile la cărţile despre lucrarea minţii ale Sf. Grigorie Sinaitul, Sf. Filotei Sinaitul, Sf. Isichie Ierusalimeanul, Şi Sf. Nil Sorschi. În aceste predoslovii el arată că numai pravila de rugăciune de dinafară, cântarea de tropare şi canoane şi cântarea de psalmi nu e de ajuns şi este neapărată nevoie de lucrarea lăuntrică a rugăciunii şi de lupta cu cugetele şi cu patimile, prin chemarea necurmată a numelui Domnului Iisus Hristos. O astfel de lucrare lăuntrică nu trebuie socotită drept o îndeletnicire numai a acelora care au ajuns la o înaltă treaptă de desăvârşire duhovnicească şi care s-au curăţit de patimi; ea este neapărat trebuincioasă şi celor începători, pe care-i ajută să-şi cunoască întocmirea lor lăuntrică şi lipsurile lor şi să învingă cugetele şi patimile. Totodată, stareţul Vasile respinge şi feluritele obiecţiuni care se ridică împotriva lucrării minţii şi demonstrează că anume ea îi ajută nevoitorului să deosebească lucrarea înşelării şi să fugă de ea. El se atinge şi de rugăciunea cea contemplativă, descriind unele stări ale ei.

În toate cele patru predoslovii el vorbeşte despre unul şi acelaş lucru, însă lămureşte subiectul ce şi l-a propus din toate punctele de vedere, astfel că toate predosloviile se completează una pe alta. Din operele stareţului Paisie, eu voi aduce numai "Capetele despre rugăciunea minţii" scrise împotriva hulitorilor lucrării minţii. Făcând cunoştinţă cu scrierile lor, Dv. veţi găsi în ele răspunsurile şi la întrebările ce vă interesează, iar dacă ceva vi se va părea nelămurit, sau se vor ivi alte întrebări noi, apoi vom încerca să cercetăm şi să lămurim toate acestea în convorbirea noastră de data viitoare. Eu nădăjduiesc că planul propus de mine va fi pentru Dv. şi folositor şi interesant şi de aceea, vă rog să ascultaţi dintâi predosloviile stareţului Vasile, traduse de pe limba slavă în cea rusă contemporană, începând cu predoslovia la cartea Sf. Grigorie Sinaitul.

Predoslovia sau îndrumarea celor ce doresc să citească pe cel dintre sfinți părintele nostru Grigorie Sinaitul şi să nu păcătuiască împotriva înțelesului ei

Mulți citind această sfântă carte a Sf. Grigorie Sinaitul şi necunoscând din încercare lucrarea minții, păcătuiesc împotriva minții celei sănătoase, socotind că lucrarea minții li se potriveşte numai bărbaților celor nepătimaşi şi sfinți.

Din această pricină, ținându-se după obiceiul de dinafară, numai de cântarea de psalmi, tropare şi canoane, se complac numai în această lucrare a rugăciunii de dinafară. Ei nu înțeleg că această rugăciune, prin cântare, ne este lăsată nouă de Sf. Părinți numai pentru un timp, din pricina neputinții şi pruncieі minții noastre, ca noi deprinzându-ne încetul cu încetul să ne ridicăm la treapta lucrării minții, dar nu ca până la sfârşitul nostru să petrecem în rugăciunea cântată. Căci ce este mai - copilăros decât faptul (Grigorie Sinaitul, cap.19) că noi, rostind cu gura rugăciunea noastră cea de dinafară, ne lăsăm ademeniți de o părere plină de bucurie, gândind despre noi că facem ceva mare, măgulindu-ne numai prin cantitate şi hrănind prin aceasta pe fariseul cel dinlăuntru.

Depărtându-ne de la o astfel de neputință, într-adevăr pruncească, ca nişte prunci de la pieptul cel hrănitor de lapte, Sf. Părinți ne arată grosimea acestei lucrări, asemănând cântarea cea glăsuită cu limba cu cântarea păgânilor. Căci se cuvine, zice Sf. Macarie Egipteanul (Cap. 6), după felul nostru de viață, şi cântarea noastră să fie îngerească, iar nu trupească, ca să nu zic păgânească. Iar dacă şi ne este îngăduit să cântăm cu glasul, apoi e pentru lenevia şi necunoaşterea noastră, cu scopul ca noi să ne ridicăm până la adevărata rugăciune. Iar care e rodul de la o astfel de rugăciune de dinafară, ne-a arătat Sf. Simeon Noul Teolog, în al doilea fel de luare aminte zicând: "Al doilea chip de luare aminte şi de rugăciune e astfel: când cineva îşi adună mintea sa în sine, abătând-o de la toate cele simțite şi păzeşte simțurile sale şi îşi adună toate cugetele sale, ca să nu vagabondeze prin lucrurile deşarte ale lumii acesteia - şi, ba îşi cercetează cugetele sale, ba ia aminte la cuvintele rugăciunii rostite de el, altă dată îşi adună în sine toate cugetele sale robite de diavol şi transformate în viclene şi deşarte; iar altădată, cu multă osteneală şi silință, din nou îşi vine în sine însăşi, fiind cuprins şi învins de vreo patimă oarecare.

Şi având această luptă şi război înlăuntrul său, nu poate fi niciodată în pace, sau să găsească tihnă să se ocupe de lucrarea virtuților şi să primească cununa dreptății. Căci unul ca acesta este asemenea celui ce face război cu vrăjmaşii săi noaptea pe întuneric. El aude glasurile vrăjmaşilor şi primeşte rane de la ei, însă nu poate vedea limpede cine sunt ei, de unde vin, cum şi de ce îl înving. Pentru că întunericul care se află în mintea lui şi furtuna pe care o are în cugete îi pricinuiesc această pagubă. Şi el deloc nu poate să scape de vrăjmaşii săi de gând, ca să nu-l zdrobească. El suferă de osteneli, însă se lipseşte de răsplată, căci e furat de slava cea deşartă, fără să-şi dea seama de acest lucru; el socoteşte despre sine că este cu luare aminte; de multe ori din mândrie îi dispreţuieşte pe alții şi-i defaimă şi se socoate pe sine vrednic, după cum i se năluceşte lui, să fie păstor de oi şi să le îndrumeze asemănându-se unui orb, care încearcă să-i aducă pe alți orbi." Până aci vorbeşte Sfântul Simeon.

Însă cum putem, prin simțurile cele de dinafară să ne păzim mintea, sau să o adunăm pe ea de la cele ce după firea lor singure se risipesc şi se răspândesc asupra lucrurilor simțite: văzul, privind cele frumoase sau urâte; auzul, ascultând cele plăcute sau potrivnice; mirosul, simțind cele cu bună mireasmă sau cele cu duhoare; gustul, gustând cele dulci sau cele amare; pipăirea, atingându-se de cele bune sau rele şi prin aceasta, asemenea frunzelor de vânt, tremurând şi clătinându-se; iar mintea, singură, tulburându-se de toate acestea şi cugetând despre lucrările lor, poate oare cândva să fie slobodă de cugetele cele de-a dreapta şi de-a stânga? Nicidecum şi niciodată.
Iar dacă simțurile de dinafară deloc nu pot îngrădi mintea de cugete, apoi desigur, că se iveşte nevoia ca mintea să fugă de simțiri în ceasul rugăciunii înlăuntru, spre inimă, şi să stea acolo surdă şi mută la toate cugetele. Căci dacă cineva, numai în chipul de dinafară, se va depărta de văz, de auz şi de grăire, apoi capătă o linişte oarecare de patimi şi de cugetele cele rele; însă într-o măsură mult mai mare ea se va îndulci şi de odihna de cugetele cele rele, când va depărta mintea sa de la cele cinci simțuri, de dinafară, închizând-o în cămara cea de dinlăuntru şi firească, sau în pustie, şi va gusta din bucuria cea duhovnicească, care-i vine de la rugăciunea minții şi de la luarea aminte din inimă.
Ca o sabie cu două tăişuri, ori încotro îi întoarsă taie cu ascuțişul său, tot ce întâlneşte, aşa şi rugăciunea lui Iisus Hristos, întoarsă uneori spre cugetele cele rele şi patimi, iar altele ori pentru păcate, sau prin aducerea aminte de moarte, de judecată şi de chinurile cele veşnice, este pusă în mişcare. Iar dacă cineva (Isaac Sirul şi Nil Sorschi), în afară de rugăciunea minții, prin rugăciune cântată şi prin simțurile de dinafară cu vorbirea împotrivă, va vrea să îndepărteze momeala vrăjmaşului şi să stea împotriva vreunei patimi oarecare sau unui cuget viclean, acela în curând e învins de mai multe ori: căci dracii, învingându-l pe el, care se împotriveşte, şi rugându-i-se lui din nou, fiind parcă învinşi de împotrivirea lui, îşi bat joc de el şi-l împing cu gândurile lui spre slava cea deşartă şi trufie, numindu-l învățător şi păstor de oi.
Şi ştiind acest lucru, Sf. Isichie zice: "Nu poate mintea noastră să învingă nălucirea drăcească singură de la sine şi nici să nădăjduiască acest lucru cândva; căci dracii, fiind vicleni în chip fățarnic, se supun şi se prefac învinşi, poticnindu-te pe tine cu slava cea deşartă, pe de altă parte. Şi nu pot suferi ca tu, măcar un ceas, să te întețepțeşti prin chemarea lui Iisus Hristos". Şi din nou: "Fereşte-te ca să nu te înalți asemenea lui Israel din vechime, şi vei fi dat şi tu vrăjmaşilor celor de gând. Acela fiind izbăvit de Dumnezeul tuturor, de egipteni, s-a gândit să-şi facă spre ajutor un idol de țărână. Iar sub idolul de țărână înțelege mintea noastră neputincioasă, care atât timp cât roagă pe Iisus Hristos împotriva duhurilor celor viclene, uşor le izgoneşte şi printr-o iscusință, meşteşugită învinge puterile cele oştitoare ale vrăjmaşului. Iar când el fără de pricepere, se va bizui numai pe sine, atunci asemenea celui aşa zis cu aripi iuți, se sfarmă şi cade cu o cădere care te face să te miri". Până aici Sfântul Isichie. [1]

1 Pentru a lămuri citatul de mai sus de la schimonahul Vasile, începând cu cuvintele: "Însă cum putem prin simțurile cele dinafară să păzim mintea", aducem traducerea prescurtată a acestui loc de către Episcopul Teofan Zăvorâtul.

"Cum se poate păzi mintea nerisipită numai prin îngrădirea simțurilor de dinafară, când cugetele singur de la sine se împrăştie şi se risipesc asupra lucrurilor simțite? Dacă nu se poate, apoi mintea are nevoie, în ceasul rugăciunii, să fugă înlăuntrul inimii şi să stea acolo surdă şi mută pentru toate cugetele. Cine se depărtează numai pe dinafară de văz, de auz, şi de grăire, acela capătă puțin folos. Închide-ți mintea ta în cămara cea de dinlăuntrul inimii - şi atunci te vei îndulci din odihnă de cugetele cele rele şi vei gusta din bucuria cea duhovnicească adusă de rugăciunea minții şi de luarea aminte din inimă". Sf. Isichie zicea: "Nu poate mintea noastră singură de la sine să învingă nălucirea cea drăceaseă, ba nici să nu nădăjduiască acest lucru cineva. De aceea păzeşte-te ca să nu te înalți asemenea lui Israel cel din vechime - şi vei fi dat şi tu vrăjmaşilor celor de gând. Acela fiind izbăvit de egipteni de către Dumnezeul tuturor, s-a gândit să aibă drept ajutor un idol de țărână. Sub idolul de țărână se înțelege mintea noastră cea neputineioasă, care atât timp cât îl roagă pe Iisus Hristos împotriva duhurilor celor viclene, îl izgoneşte cu uşurință, iar când se bizuie fără de pricepere pe sine, apoi aude cu o cădere, care te face să te miri şi se sfărâmă". Episcopul Teofan: "Scrieri despre viața cea duhovnicească", 1882, pag.184 -188.

Din cele spuse, se cunoaşte îndeajuns puterea şi măsura lucrării minții, adică a rugăciunii şi a cântării. Să nu socoți însă, cititorule binecredincios, că Sf. Părinți, depărtându-se de la cântarea multă de dinafară şi poruncind a ne deprinde cu lucrarea minții, aduc o ştirbire psalmilor şi canoanelor. Să nu fie: căci de la Duhul Sfânt sunt predate toate acestea Sf. Biserici în care toate lucrările sfințite se încununează cu hirotonia şi cuprind în sine întreaga taină a iconomiei lui Dumnezeu Cuvântul, chiar până la a doua Lui venire şi totodată şi a învierii noastre. Şi nu e nimic omenesc în rânduielile Bisericii, ci totul e lucrarea harului lui Dumnezeu, care nu creşte din vrednicia noastră şi nici nu se împuținează de păcatele noastre. Însă la noi e vorba nu de rânduielile sfintei noastre Biserici, ci de pravila deosebită şi de felul de viață a fiecăruia dintre monahi, adică despre rugăciunea minții care prin stăruința şi prin dreptatea inimii atrage, de obicei, harul Sfântului Duh, iar nu prin cuvintele psalmilor, în afară de luarea aminte din minte, ci cântate numai cu gura şi cu limba. Cum a zis Apostolul: "Vreau să spun cu mintea mea cinci cuvinte decât zece mii cu limba". Căci trebuie dintâi prin aceste cuvinte, cinci la număr, să ne curățim mintea şi inima zicând neîncetat întru adâncul inimii: "Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă!", şi astfel să ne ridicăm la cântarea cea cu mintea. Pentru că fiecare începător şi pătimaş poate lucra această rugăciune cu mintea, în paza inimii iar a o cânta deloc nu poate până ce nu se va curăți mai întâi prin rugăciunea minții. De aceea, Sf. Grigorie Sinaitul, cercetând şi desluşind viețile şi scrierile şi iscusința duhovnicească a tuturor sfinților mai mult decât toți, pînă în amănunțime cu Duhul Sfânt care era întru el rânduieşte să avem toată silința pentru rugăciune. La fel şi Sf. Simeon, arhiepiscopul Tesalonicului, având acelaşi duh şi dar, porunceşte şi-i sfătuieşte pe arhierei, preoți, monahi şi pe toți mirenii în orice vreme şi în orice ceas, să rostească şi să respire această sfințită rugăciune; căci nu este, zice el împreună cu Apostolul, nici în cer nici în pământ, altă armă mai puternică, decât numele lui Iisus Hristos.

Să-ți fie cunoscut, bunule râvnitor al acestei lucrări sfințite a minții, şi faptul că nu numai în pustietate sau într-o sihăstrie însingurată, ci şi în chiar cele mai mari lavre ce se aflau în mijlocul

oraşelor erau învăţători şi numeroşi lucrători ai acestei lucrări sfinţite a minţii. Şi e vrednic de mirare, cum sfinţitul Patriarh Fotie, fiind ridicat ca patriarh de la dregătoria de senator, nefiind monah a deprins această lucrare a minţii şi într-un post aşa de înalt, şi-a sporit într-atâta încât faţa lui strălucea asemenea unui al doilea Moise, de harul Sfântului Duh ce petrecea întru el, zice Sf. Simeon Tesaloniceanul. Şi mărturiseşte despre el şi faptul că prin iscusinţa sa întru tot înleleaptă, filosofică, a scris şi o carte despre această lucrare a minţii. Zice de asemenea, că şi Ioan Gură de Aur, Ignatie şi Calist, sfinţii Patriarhi ai Ţarigradului au scris cărţile sale despre aceeaşi lucrare lăuntrică. Şi încă ce nu-ţi ajunge, cititorule iubitor de Hristos, că lăsând orice îndoială, să începi a te deprinde cu luarea aminte a minţii? Dacă vei zice: N-am viaţă însingurată - iată pildă pentru tine - Sfântul Patriarh Calist, care a învăţat lucrarea minţii în Marea Lavră din Athos, trecând prin slujba de bucătar. Dacă te îndoieşti, pentru că te afli în cea mai adâncă pustie, iată a doua pildă pentru tine - Sfântul Patriarh Fotie, care a învălat meşteşugul luării aminte din inimă deja în rangul de patriarh. Dacă sub pretextul ascultării te leneveşti să te apropii de trezvirea minţii, apoi pentru aceasta eşti vrednic de batjocură; fiindcă nici pustiu, nici viaţa cea însingurată, nu aduc o sporire în această lucrare, în aşa măsură ca ascultarea cea cu pricepere, zice Sf. Grigorie Sinaitul. Sau eşti furat încă şi din partea dreaptă, cum că n-ai povăţuitor pentru această lucrare: Însuşi Domnul îţi porunceşte să te înveţi din Scriptură, zicând: "Cercetaţi Scripturile şi în ele veţi afla viaţa cea de veci". Sau eşti momit din partea cea de-a stânga, tulburându-te că nu-ţi găseşti un loc liniştit; şi aceasta te respinge Petru Damaschinul zicând: "Începutul mântuirii pentru om, este să-şi părăsească toate vrerile şi înţelegerile sale şi să împlinească toate vrerile şi toate înţelegerile Iui Dumnezeu; şi atunci, în lumea întreagă, nu se va afla lucru, sau început, sau loc, care ar putea să-l împiedice". În sfârşit, dacă născocind o pricină încă şi mai binecuvântată, te poticneşti de cuvintele repetate ale Sf. Grigorie Sinaitul, care vorbeşte mult de înşelarea ce se poate întâmpla în această lucrare, apoi pe tine te îndreaptă acelaşi sfânt, zicând: "Noi nu trebuie să ne temem sau să ne îndoim, chemând pe Dumnezeu. Iar dacă unii s-au şi rătăcit, vătămându-li-se mintea, apoi să ştii că au suferit acest lucru de la rânduiala de sine şi de la îngâmfare". Iar cine caută pe Dumnezeu în ascultare, cu întrebare şi cu smerită cugetare, acela cu Harul lui Hristos niciodată nu va suferi vătămare. Căci cine trăieşte drept şi vieţuieşte fără de prihană şi se depărtează de plăcerea de sine şi îngâmfare, pe acela, după cum zic Sfinţii Părinţi, nu-l poate vătăma toată ceata dracilor, deşi ar ridica împotriva lui ispite nenumărate. Iar cei care umblă încrezuţi în sine şi din voia lor, aceia cad în înşelare. Iar dacă unii, poticnindu-se de piatra Sf. Scripturi primesc arătările căii către înşelăciune, ce ni se dau drept prilej de oprire a lucrării minţii, apoi unii ca aceştia să ştie că ei răstoarnă "cele de sus jos şi cele de jos sus". Nu spre a opri lucrarea minţii, ci ferindu-ne de înşelare, ne arată Sf. Părinţi pricinile de pe urma cărora ne vine înşelarea.

La fel şi acest Sfânt Grigorie Sinaitul, poruncind celui ce deprinde rugăciunea să nu se teamă şi să nu se îndoiască, arată două pricini ale înşelării: rânduiala de sine şi îngâmfarea. Şi Sf. Părinţi dorind să ne păzească nevătămaţi de ele, ne poruncesc să cercetăm Sfânta Scriptură, învăţându-ne de la ea, având fratele pe un frate drept sfătuitor bun, după cum zice Petru Damaschinul. Dacă nu se poate găsi un stareţ încercat în cuvânt şi în faptă, după pilda Sf. Părinţi, cunoscând bine Scripturile patristice, apoi petrecând în singurătate, în linişte, din răsputeri să ne silim să avem povăţuire

duhovnicească din învăţăturile şi poveţele Sfinţilor Părinţi, întrebând de orice lucru şi de orice virtute. O astfel de măsură şi de rânduială, trebuie să o păzim şi noi, citind Scripturile, iar să nu ne abatem de la învăţătura şi povăţuirea lor, după cum unii, necunoscând lucrarea minţii, din încercare, şi socotindu-se pe sine că au darul desluşirii, din trei pricini sau motive se abat sau, mai bine zis, se depărtează pe sine de la deprinderile acestei lucrări sfinţite. Mai întâi ei socot că această lucrare se potriveşte numai bărbaţilor nepătimaşi şi sfinţi iar nu şi celor pătimaşi. Al doilea arată desăvârşita (absoluta) împuţinare a povăţuitorilor şi învăţătorilor pentru o astfel de vieţuire şi cale. Al treilea - înşelarea, care urmează acestei lucrări.

Cea dintâi dintre aceste pricini sau motive nu e bună de nimic şi n-are dreptate, pentru că cea dintâi treaptă pentru monahii începători e ca să se împuţineze patimile prin trezvirea minţii şi paza inimii, adică prin rugăciunea minţii, cuvenită celor lucrători. A doua - e absurdă şi neîntemeiată pentru că, în lipsa povăţuitorului şi învăţătorului, Scriptura ne este învăţător, după cum s-a spus mai sus. Iar a treia e de sine înşelătoare, căci citind Scriptura despre înşelare, tot prin această Scriptură se împiedică, judecând strâmb despre ea, în loc să socoate Scriptura ca o prevenire spre a cunoaşte înşelarea, ei născocesc şi află pricină de a se abate de la lucrarea minţii. Asemenea unei căpetenii de oştire, care, primind ştire că vrăjmaşul i-a întins o cursă în care, plănuind cu vicleşug şi printr-o lovitură din ascuns să-l învingă, nefiind în stare a se lupta cu el în chip descoperit, el fiind nechibzuit, în loc să preîntâmpine vicleşugul vrăjmaşului şi să capete victoria printr-o lovitură neaşteptată asupra pândei lor, se teme de frică "unde nu era nici o frică" şi o ia la fugă, acoperindu-se pe veci cu ruşine înaintea împăratului şi a dregătorilor lui.

Dacă tu te înfricoşezi de această lucrare şi învăţătură numai din evlavie şi din simplitatea inimii tale, apoi eu încă şi mai mult mă tem împreună cu tine, însă nu bizuindu-mă pe basme deşarte, după care a te teme de lup înseamnă să nu te duci în pădure. Şi de Dumnezeu trebuie să ne temem, însă să nu fugim de El şi să nu ne lepădăm de El din pricina acestei frici. Într-adevăr, această lucrare cere multă frică şi cutremur, zdrobire şi smerenie şi multă cercetare a Sf. Scripturi şi sfatul fraţilor celor de un duh cu tine, însă nu fugă şi refuz şi cu atât mai mult, nu obrăznicie şi rânduială de sine. Căci cel obraznic şi încrezut în sine, s-a spus, tinzând spre cele ce sunt mai presus de vrednicia şi întocmirea lui, tinde înainte de vreme să ajungă la rugăciunea văzătoare. Şi încă: "Dacă cineva visează cu părerea sa să ajungă la ceva înalt, fiind cuprins de o dorinţă satanică dar nu adevărată, pe unul ca acesta satana foarte uşor îl încurcă în mrejele sale ca pe o slugă a sa. Şi de ce să tindem noi spre o sporire înaltă în sfinţita rugăciune a minţii de care, după cuvântul Sfântului Isaac, abia de se învredniceşte unul din zece mii?

E destul, e destul pentru noi, pătimaşii şi neputincioşii, să cunoaştem măcar urma liniştirii din minte, adică rugăciunea minţii cea lucrătoare cu ajutorul căreia momelile vrăjmaşilor şi cugetele cele rele sunt izgonite de la inimă şi care este adevărata lucrare a monahilor celor începători şi pătimaşi, prin care ei se suie, dacă voieşte .Dumnezeu, spre rugăciunea cea văzătoare şi duhovnicească.

Şi nu trebuie să ne târguim, că puţini se învrednicesc de rugăciunea cea văzătoare; căci nu e nedreptate la Dumnezeu. Numai să nu ne lenevim să mergem pe calea care ne duce la această sfinţită rugăciune, adică să ne împotrivim momelilor, patimilor şi cugetelor celor rele cu rugăciunea

cea lucrătoare. Şi astfel de ne vom sfârşi noi pe calea sfinţilor, ne vom învrednici şi de soarta lor, deşi nici n-aţi ajuns la desăvârşire, zice Sfântul Isaac şi mulţi sfinţi.

Şi încă iarăşi e vrednic de mirare şi de groază şi faptul că unii care cunosc Scriptura n-o cercetează iar alţii, fără să ştie şi fără să întrebe, se obrăznicesc cu mintea lor asupra acestei luări aminte a minţii şi pe lângă aceasta zic, că a sta cu luare aminte şi a face rugăciunea, trebuie în partea cea poftitoare (doritoare): "Căci aceasta, zic ei, este lăuntrul pântecelui şi al inimii". Însă nu trebuie lucrate în această parte nici rugăciunea şi luarea aminte, ba chiar nici căldura aceea care vine din partea cea poftitoare în timpul rugăciunii la inimă, nici într-un caz nu trebuie primit. Iar lăuntrul pântecelui după Sfântul Teofilact, se numeşte inima însăşi şi ea nu e la buric, nici în mijlocul pieptului, ci sub sânul stâng îşi are locul său. Căci astfel sunt împărţite cele trei puteri ale sufletului: cea cuvântătoare în piept; cea a iuţimii (a furiei) sau a râvnei în inimă; iar cea poftitoare (a dorinţelor) în pântece, lângă buric, unde şi diavolul poate pătrunde lesne, după Iov: tulburând-o şi aprinzând-o ca lipitoarea şi broaştele într-un lac cu apă stătută, şi având drept hrană şi desfătare dulceaţa poftei. De aceea, zice Grigorie Sinaitul: "Nu e mică osteneala de a pătrunde adevărul limpede şi a fi curat de cele ce sunt împotriva harului, căci sub chipul de adevăr, diavolul are obiceiul, mai ales la cei începători, să-şi arate înşelarea sa, transformând parcă cele viclene ale sale în cele duhovniceşti; zugrăvind una în locul alteia, înlăuntrul pântecului celui firesc, prefăcându-le în chip nălucitor cum vrea şi în loc de căldură îşi aduce arderea sa, în locul veseliei o bucurie lipsită de înţeles şi o dulceală însoţită de umezeală". (scurgere de bale, n. tr.).

E de folos ca lucrătorul să ştie că arsura sau căldura vine din pântece spre inimă, uneori singur de la sine, fireşte în afară de cugetele cele desfrânate. Şi aceasta nu e de la înşelare, ci de la fire, zice Sfântul Calist Patriarhul. Iar dacă cineva primeşte acest lucru drept o manifestare a harului, iar nu a firii, apoi acest lucru; fără îndoială, e înşelare. Iar cum se petrec toate acestea, cel ce se nevoieşte nu trebuie să ia aminte, ci să le respingă. Iar uneori, diavolul amestecând arderea sa cu pofta noastră, târăşte mintea spre gândurile cele de curvie. Şi aceasta, fără de îndoială, este o înşelare. Iar dacă tot trupul se încălzeşte şi mintea rămâne curată şi nepătimaşă şi parcă ar fi lipit se acoperă în adâncul inimii, începând şi sfârşind rugăciunea în inimă: acest lucru e, fără de îndoială, de har, iar nu de la înşelare. Însă, pentru unii nevoitori, nu e mică piedică în această sfinţită lucrare şi neputinţă trupească; nefiind în stare să suporte, în măsura şi greutatea cuvenită, ostenelile şi posturile suprafireşti pe care le-au avut sfinţii, ei socot că e cu neputinţă, fără de acestea, să înceapă nevoinţa lucrării rninţii. Şi aducând o astfel de lucrare a lor la măsura cuvenită, Vasile cel Mare învaţă aşa: înfrânarea, zice el, se hotărăşte fiecăruia după puterea trupului lui. Şi de aceea, eu socot, că e frumos să luăm seama, că nimicind puterea trupului prin înfrânarea cea peste măsură, să nu ajungă trupul slab şi neînstare să lucreze faptele cele bune. Căci trupul trebuie să-l avem lucrător, dar nu slăbit prin fel de fel de depăşire de măsură. Dacă ar fi fost bine ca omul să fie slăbănogit cu trupul şi să stea întins ca un mort, abia răsuflând, apoi, desigur că Dumnezeu de la început ne-ar fi lăsat (făcut) astfel. Iar dacă el nu ne-a făcut astfel; apoi greşesc aceia care cele făcute bune nu le păstrează astfel cum sunt. Şi de aceea, nevoitorul să se îngrijească numai de una: care nu şi-a găsit răutatea, din pricina leneviei, loc în suflet, n-a slăbit între ceva trezvirea şi suirea stăruitoare a gândului către Dumnezeu, nu s-a întunecat cumva simţirea cea duhovnicească şi luminarea sufletului ce vine de la

ea? Căci dacă binele cel spus creşte, apoi şi patimile, trupul nu vor avea timp să se răzvrătească, când sufletul se îndeletniceşte cu cele de sus şi nu lasă timp trupului ca să fie înviforat de patimi. Cu o astfel de întocmire a sufletului, cel ce primeşte hrană cu nimic nu se deosebeşte de cel ce nu mănâncă; ci nu numai postul, ei şi o viaţă cumpătată nu-i aprinde pofta. Şi Sfântul Isaac, potrivit cu aceasta, a zis: Dacă vei sili trupul cel neputincios peste măsura puterilor lui, apoi vei pricinui sufletului tulburare peste măsura puterilor lui, tulburare peste tulburare. Şi Sf. Ioan Scărarul zice: Am văzut pe acest vrăjmaş (pântecele) odihnindu-se şi dând minţii trezvie. Şi încă: l-am văzut istovit de post şi producând scurgere, ca să nu nădăjduim în noi înşine, ci spre Dumnezeu cel viu. Cu aceasta se potriveşte şi istorioara despre care Cuviosul Sf. Nicon aminteşte, că deja în timpurile noastre (adică ale Sf. Nicon), a fost găsit în pustietate un bătrân care, treizeci de ani, n-a văzut faţă de om, pâine n-a mâncat, afară de rădăcini şi care a mărturisit că tot tirnpul acesta a fost înviforat de dracul curviei. Şi Părinţii au judecat că pricina unei astfel de luptă n-a fost nici trufia, nici hrana, ci faptul că bătrânul nu era deprins cu trezvia minţii şi cu lupta împotriva ispitelor vrăjmaşului. Cu acest prilej, Sf. Maxim a zis: dă-i trupului tău după puterea lui şi întreaga ta nevoinţă întoarce-o spre lucrarea minţii. Şi încă Sfântul Diadoh zice: postul are lauda după sine, iar nu după Dumnezeu; căci el este o unealtă care bine-i întocmeşte spre întreaga înţelepciune (curăţia minţii) pe cei ce doresc. Pe aceea, nevoitorii bunei credinţe nu se euvine să aibă o părere mai înaltă despre ei. Ci întru credinţa lui Dumnezeu să aştepte sfârşitul gândirii noastre. Căci şi mânuitorii oricărui meşteşug, nu de la unealtă sunt lăudaţi pentru bunul sfârşit al lucrării, ci aşteaptă împlinirea şi numai ea arată vrednicia meşteşugului.

Având o astfel de orânduire pentru întrebuinţarea hranei, nu-ţi pune toată stăruinţa şi nădejdea numai în post, ci postind după măsura şi puterea ta, tinde spre lucrarea minţii. Şi dacă ai putere îndeajuns ca să te hrăneşti numai cu pâine şi cu apă, e bine. Căci spus este, că celelalte mâncări nu întăresc astfel trupul, ca pâinea şi apa. Însă să nu socoţi că faci o mare faptă bună postind astfel, ci aşteptând să câştigi cu postul întreaga înţelepciune (curăţie).

Şi un astfel de post va fi chibzuit, a zis Sfântul Dorotei. Iar dacă eşti neputincios, îţi porunceşte Sfântul Grigorie Sinaitul, dacă vrei să ai mântuirea, să mănînci pâine şi apă, sau să bei vin trei sau patru pahare pe zi şi din celelalte mâncări care se vor întâmpla, să guşti din toate câte puţin, fără să te saturi, ca prin gustarea din toate să scapi din îngâmfare şi totodată să nu te îngreţoşezi de făpturile lui Dumnezeu, cele foarte bune, mulţumind lui Dumnezeu pentru toate. Astfel e judecata celor cu bună pricepere. Iar dacă, gustând din toate mâncărurile şi bând câte puţin vin, te îndoieşti de mântuirea ta, apoi aceasta este necredinţă şi neputinţă a cugetului. Măsura de a lua mâncarea e fără de păcat şi după Dumnezeu e aşezată în trei rânduieli: înfrânarea, îndestularea şi săturarea. Înfrânare este când, în timpul mâncării; se simte încă foame; îndestulare, când nu e nici foame nici îngreuiere; săturare, când este puţină îngreuiere. Iar dacă mănâncă şi după săturare, apoi acest lucru este uşa îndrăcirii pântecelui, prin care intră curvia. Iar tu, cercetând toate acestea, cele ce se potrivesc cu puterea ta, fără să depăşeşti cele rânduite; iar cei desăvârşiţi mai au şi osebirea aceea, după Apostol, ca să se sature şi să flămânzească şi în toate să fie puternici.

Toate acestea, o râvnitorule al luării aminte din minte, îți sunt arătate din cuvintele autentice ale marilor şi sfinţiţi Părinii şi în ce constă măsura înfrânării şi a unui post chibzuit, şi cum să sporeşti în luarea aminte.

Predoslovia la capetele Fericitului Filotei Sinaitul

"Lupta noastră nu este împotriva trupului şi sângelui, ci împotriva începătorilor şi stăpânilor, şi stăpânitorilor întunericului acestui veac, împotriva duhurilor răutății celei de sub ceruri".

Ostaşii unui împărat pământesc poartă sabie, fiind gata şi şi iscusiţi pentru a lupta cu vrăjmaşii; însă o astfel de sabie poartă şi cei ce nu sunt ostaşi, numai din obişnuinţă, iar nu ca să se pregătească de luptă şi neştiind chiar cum trebuie să se lupte împotriva vrăjmaşilor. Cele spuse sunt cu totul asemănătoare cu războiul nostru cel duhovnicesc, despre care va fi acum cuvântul. Căci tot cel ce se leapădă acum de lume şi ajunge monah, primeşte odată cu aceasta şi sabia duhului, ca un ostaş al lui Hristos şi iese la luptă împotriva duhurilor răutăţii. Deci lui îi sunt adresate cuvintele din ceasul tunderii: "Primeşte, frate, sabia duhului, care este cuvântul lui Dumnezeu, purtându-I pe buzele tale, în minte şi în inimă şi neîncetat: Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă!"

Dar, o timpurile noastre! Cât de mulţi nu zic deja - toţi poartă această sabie numai din obişnuinţă, dar nu pentru că le e trebuincioasă pentru luptă. Fără să se deprindă cum trebuie să o mânuiască pe ea în faţa vrăjmaşilor şi să-i ardă cu ea o flacără, o întrebuinţează prost, grosolan şi fără folos, adică citind pentru o "Slavă" din Psaltire, o aţă (un şirag de sută de boabe de la mătănii, n. tr.), iar pentru o catismă, trei, reduc numai la aceasta rugăciunea lor cea de dinafară. Iar mulţi, părăsind cu desăvârşire acest grai al lui Dumnezeu, sau mai bine zis această armă înflăcărată care păzeşte poarta inimii, se mulţumesc numai cu o cântare de psalmi, canoane şi tropare predate de Biserică, socotind că această rugăciune din cinci cuvinte, e rânduită drept pravilă numai monahilor simpli şi necărturari. Respingând şi îndreptând o astfel de părere greşită a lor, Sf. Simeon, arhiepiscopul Tesalonicului, învaţă şi pune lege tuturor arhiereilor, arhimandriţilor, egumenilor, ieromonahilor, preoţilor, diaconilor, monahilor şi oamenilor mireni de orice rang şi îndeletnicire, în loc de orice pravilă să îndeplinească, ca răsuflarea şi viaţa lor, această sfântă rugăciune a lui Iisus, în minte, pe buze, în orice ceas şi loc, chiar dacă ei nu pot cunoaşte lucrarea ei meşteşugită, căci acest lucru e, după cuvintele lui, numai al monahilor, care s-au lepădat de lume. Iar dacă Vasile cel Mare porunceşte unui monah neînvăţat să-şi facă pravila prin rugăciunea lui Iisus, mărginindu-se numai la rostirea ei numerică şi nu meşteşugit, apoi acest lucru trebuie de înţeles că el rânduieşte acest lucru atât celor neînvăţaţi cât şi celor din lume, ca ei toţi, după măsura puterilor lor să slavosloveasca pe Dumnezeu, însă să nu petreacă în trândăvie.

Cine-şi poartă sabia sa, sau cuvântul, cu pricepere, cu luare aminte lăuntrică, acela cunoaşte vremea când să-şi întoarcă privirile sale către vrăjmaş şi să se roage împotriva momelilor celor rele şi patimilor cugetelor, sau pentru păcatele sale. Iar uneori din oarecare împrejurări, sau din neluare aminte, va aluneca cu cuvântul sau cu mânia, iar uneori şi cu pofta, sau slavă deşartă, sau cu părerea şi altele şi din această pricină va fi mustrat de conştiinţa sa, apoi nesuferind mustrările ei, se

întoarce către Dumnezeu, căindu-se şi rugându-se din minte şi din inimă, căutând iertare. Întreaga pravilă a acestuia se cuprinde numai în pocăinţă şi în luare aminte din inimă, după pilda văduvii aceleia care nu se depărta de judeeător zi şi noapte, cerând izbândirea potrivnicului său. Şi aceasta este rânduiala lucrării minţii, ce li se potriveşte celor pătimaşi; deci nimeni să nu se tulbure de cuvântul acesta, că cei înviforaţi de astfel de păcate pot, cu ajutorul lui Dumnezeu, să deprindă lucrarea minţii.

Să-ţi închipui cinci stări care lucrează din patimă: a) căzând în mânie şi supărare, să rămâi mereu purtînd răutate asupra celui ce te-a supărat; b) fiind întristat, să ţii minte răul timp de mai multe zile; c) a te mânia numai o săptămână; d) numai o singură zi să ţii minte şi e) vrăjmăşind, supărând, tulburând şi tulburându-se, în acelaşi ceas să se schimbe. Iată câte întocmiri felurite sunt, însă ele toate sunt supuse iadului (sub iad), până când lucrează patima, după cum a spus Sfântul Dorotei şi unii ca aceştia nu trebuie să se atingă de lucrarea minţii, căci ei sunt asemenea unui om, care fiind rănit de săgeata vrăjmaşului; o ia cu mâinile sale şi-şi străpunge cu ea inima sa; despre ei a zis Ioan Teologul: tot cel ce face păcat este de la diavolul (I, Ioan, 3,8).

Şi iarăşi alte cinci stări: a) a celui ce e batjocorit şi care se mâhneşte nu pentru că a suferit batjocură, ci pentru că n-a răbdat-o; b) a celui care se învaţă răbdare mereu, însă la urma urmelor se lasă biruit de momeală; c) care nu vrea să răspundă cu rău pentru rău, ci e târât de puterea obişnuinţei; d) care se străruie, nici să nu vorbească de rău, ci se mâhneşte pentru supărarea primită, se ocăreşte pe sine şi se căieşte de aceasta şi e) care nu se mâhneşte pentru supărarea primită, dar nici nu se bucură de ea. Aceştia toţi sunt din cei ce se impotrivesc patimilor, fiindcă în chip voit, se luptă cu patima şi nu voiesc să-i facă hatârul ei, ci se întristează şi se nevoiesc. Unii ca aceştia se aseamănă celui ce se află sub ploaia de săgeţi a vrăjmaşului, însă nu e rănit, zice acelaşi Sfânt Dorotei. Ei, în tot cazul, pot şi trebuie să se deprindă cu lucrarea minţii pentru că ei se curăţă prin harul lui Hristos cel de toate zilele, prin rugăciunea minţii şi prin pocăinţa cea de fiecare ceas şi despre ei a zis văzătorul de taine: dacă vom spune că n-avem păcat, apoi ne înşelăm pe noi înşine; şi dacă mărturisim păcatele noastre, credincios este şi drept, ca să ne lase nouă şi să ne curăţească pe noi de orice nedreptate (I Ioan l, 8, 9).

Se ştie şi acest lucru, că această sfinţită rugăciune a lui Iisus, pentru mulţi, în vechime şi acum, era o piatră de poticnire şi sminteală. Şi deşi mulţi, poate chiar toţi, se roagă cu această rugăciune, simplu şi pe dinafară şi nimeni nu se ridică împotriva acestui lucru, însă lucrarea ei meşteşugită, adică paza inimii cu mintea în rugăciune, puţini cine o cunoaşte. Chiar lui Sf. Grigorie Sinaitul i se împotriveau de la început cei mai cuvântători Părinţi ai Muntelui Athos, el a început să-i înveţe la această lucrare, apoi ce să mai vorbim de monahii cei ce s-au împrietenit cu lumea? Totuşi, cel ce voieşte să-şi mântuiască sufletul său trebuie să se supună Sfintelor Scripturi şi învăţăturii Sfinţilor Părinţi, iar nu oamenilor trupeşti. Căci doar nu într-un ungheruş oarecare, ci în mijlocul cetăţii împărăteşti a înflorit aceaslă sfinţită lucrare a minţii şi nu numai la monahii cei simpli, ci chiar înşişi Patriarhii de Constantinopol erau lucrătorii şi învăţătorii ei. Am în vedere pe Ioan Gură de Aur, Fotie, Calist, care au fost unul după altul urmaşi ai scaunului patriarhal, despre care scrie Sfântul Simeon Tesaloniceanul, că şi-au întocmit cărţi întregi numai despre această lucrare a rugăciunii minţii, pătrunse de o adîncă înţelepciune şi meşteşugire. Însă nu trebuie să ne mire faptul că, acum, despre

această învăţătură şi Scriptură, printre monahi nu se rosteşte nici un cuvânt. Căci doar fiecare poate, dacă vrea numai, monahul sau mireanul, să cânte psalmii şi canoanele predate Sfintei Biserici de către Sfinţii Părinli, pentru rugăciunea cea de obşte; însă a-l numi pe Iisus Hristos Domn cu mintea, nimeni nu poate decât numai priri Duhul Sfânt, după Apostol. De aceea Sfinţii Părinţi, fiind lucrători şi învăţători ai lucrării minţii, aseamănă lucrarea cântării cea de dinafară cu un copil mic, iar rugăciunea minţii cu un bărbat desăvârşit. Şi după cum un copil nu e nimic să ceară ca el, după o vreme vrea să fie bărbat şi bătrân, aşa pentru cântarea şi rugăciunea cea de dinafară, care ne este dată de la Dumnezeu după neputinţele prunciei noastre, nu e ocară şi defăimare dacă cineva îşi întoarce toată stăruinţa spre rugăciunea minţii şi cântă foarte puţin psalmi, canoane şi tropare, nădăjduind să câştige prin rugăciunea minţii, cântarea cea din minte, de la care iarăşi se suie la rugăciunea cea văzătoare, faţă de care cântarea se pare un copil înaintea unui bărbat desăvârşit; şi iarăşi, lăsând ceva timp şi cântării (cu gura, n. tr.), mai mult se roagă; ba unul ca acesta nici nu poate din nou să cânte mult; căci cei ce cântă pe dinafară şi nu pătrund cu simţire ceea ce cântă, aceia pot cânta mult, zice Sf. Grigorie Sinaitul. Din această pricină, el aseamănă cântarea cu luceafărul, steaua dimineţii, iar rugăciunea minţii, cu soarele. Şi după cum luceafărul e văzut numai un ceas sau două iar soarele străluceşte toată ziua, la fel să înţelegem lucrurile şi în ce priveşte cântarea şi rugăciunea. Şi nu-mi spune mie, că mulţi dintre sfinţi se ţineau de cântare multă, ci pricepe şi crezi, că aceeaşi Părinţi ne porunceau neapărat, de la cântare să ne suim la rugăciune. Unul dintre aceştia a fost şi Sfântul Grigorie Sinaitul, care de la început, fiindcă nu cunoştea ceva mai bun se ţinea numai de cântare; iar fiind povăţuit de un Critean a înlocuit cântarea cea multă cu rugăciunea minţii şi, cunoscând din încercate că de la cântare nu e spor aşa de repede şi de uşor ca de la rugăciune, a poruncit tuturor să aibe grijă de rugăciune, iar de cântat să se cânte puţin din pricina trândăviei.

Mai departe şi tu, fără nici o îndoială, fă la fel ca să nu-ţi fie spus şi ţie, pentru împotrivirea ta, cu cuvintele Apostolului, care zice: "Dorinţa inimii mele şi rugămintea mea către Domnul este, ca Israil să se mântuiască. Căci le mărturisea că ei au râvnă pentru Dumnezeu, dar nu cu pricepere. Căci ei, nepricepând dreptatea dumnezeiască şi silindu-se să-şi întemeieze dreptatea lor înşişi, nu s-au supus dreptăţii dumnezeieşti. (Rom.10,1-3). Deci, ce zice Scriptura? Aproape de tine este cuvântul, pe buzele tale şi în inima ta; dacă vei mărturisi cu gura ta pe Iisus Domn, apoi te vei mântui; căci, oricine cheamă numele lui Domnului se va mântui. Însă toate acestea: cuvântul, mărturisirea, şi chemarea trebuie înţelese ca o petrecere înlăuntrul tău a lui Hristos care S-a sălăşluit întru tine, prin Sfântul Botez. Şi tu trebuie neîncetat să chemi şi să zici, şi să-I mărturiseşti, uneori cu inima, uneori cu gura, zicând: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă!"

Deci, fii cu luare aminte omule la tine şi la îndărătnicia ta, ca să nu trimeată Domnul peste tine, pentru aceasta duhul împietririi; să nu vezi cu ochii şi să nu auzi cu urechile, după cum mărturiseşte, împotriva ta, Sfânta Scriptură, la fel cum a mărturisit Ilie împotriva lui Israil înaintea lui Dumnezeu, Căruia şi tu te împotriveşti. Deci, nu nădăjdui şi nu crede că vei reuşi să ajungi la ceva duhovnicesc, dacă nu te vei supune, ca să chemi pe Iisus Hristos asupra oricărui cuget rău şi asupra puterii vrăjmaşului, după cum zice Sfântul Isichie: "Nu vei afla armă mai tare asupra vrăjmaşilor nici în cer, nici pe pământ, afară de numele lui Hristos. Şi-ţi este cu neputinţă să scapi de a fi adăpat de

cugetele cele rele, sau să încetezi de a mânca pîine de tărâțe, până când nu vei râvni să guşti din pîinea cea curată, care s-a coborât din cer, căci cei care gustă din ea nu vor flămânzi în veac, căpătând veselie şi bucurie, dar nu frică sau o mângâiere lipsită de înțeles, sau ceea ce e tot una, o părere de sine plină de bucurie. Căci, după cum legea, nefiind în stare singură să-l facă pe om fără de păcat, îi trimetea pe toți spre Hristos şi ea singură tindea spre El, micşorându-şi parcă prin aceasta însemnătatea sa, tot aşa şi cântarea cea din afară, comunicându-i lucrătorului învățătura cea începătoare, îl lasă pe seama lui Hristos, adică rugăciunii lui Iisus din minte, fiindcă ea singură n-avea putere să-l ridice la lucrarea cea duhovnicească, deşi, în acest timp, aceeaşi cântare, din pricina rugăciunii, se scurtează şi rămâne pe planul al doilea. Dar dacă nu toți vor să se întoarcă de la cântare la Hristos, apoi nici nu e vina cântării, după cum nici nu e vina legii, că se împotrivesc Iudeii, ci vina, pentru acest lucru, e numai a minții lor celei trupeşti şi a necunoaşterii puterii ce e ascunsă în Sfânta Scriptură. Căci ei socot, că a întinde melodii (versuri) dulci şi a turna cu limba cuvinte frumoase, aceasta este începutul şi sfârşitul rugăciunii. Ei n-au înțeles cele spuse de Domnul: "Că cel ce crede întru Mine, din pântecele lui vor curge râuri de apă vie." Tot cel ce se botează primeşte această apă de sus, tainic în adâncul inimii sale, şi despre ea se scrie în viața Sf. Ignatie Teoforul, când cei necredincioşi i-au spintecat inima lui zicând: "Cum îl poartă pe Dumnezeul său în inima sa?" Şi-au găsit înlăuntrul inimii cuvinte scrise cu aur: Iisus Hristos. Iar acesta a fost semn spre ruşinea celor necredincioşi şi pentru a-i încredința pe cei credincioşi că fiecare, la Sfântul Botez, primeşte înlăuntrul său pe Hristos. De aceea, cei mai desăvârşiți şi cei mai adânci în darurile duhovniceşti, dintre Sfinții Părinți, mai înainte de toate, ne poruncesc să ne curățim de patimile minții şi chemarea numelui lui Iisus Hristos, din inimă asupra oricărui cuget rău, asupra oricărei fapte şi momeli a vrăjmaşului; şi aceasta este rugă rostită cu simțire, iar nu numai din obişnuință, pe care nu e păcat să o numim moartă. Punându-ne un început tare pentru o astfel de luare aminte cu pricepere şi pentru rugăciune, fericiții Părinți ne învață să petrecem în ea până la moarte, luptându-ne cu vrăjmaşii şi cu patimile noastre, şi deşi nu primim în fiecare zi câte o mie de răni, noi niciodată nu trebuie să curmăm această lucrare purtătoare de viață, adică chemarea lui Iisus Hristos, care petrece în inimile noastre, după cum s-a spus despre acest lucru mai sus.

Şi astfel, dacă Dumnezeu va întrezări în aceasta folosul nostru, apoi îl ridică pe care vrea şi îl cunoaşte printr-un astfel de început bun şi spre rugăciunea minții cea văzătoare. Iar unii, pe care trebuie să-i numim uşurateci ca minte auzind că prin această rugăciune lucrătoare a minții se ajunge la o sporire cât mai grabnică, se silesc, înainte de vreme să ajungă la rugăciunea cea văzătoare, socotind că ea se află în mâna celor ce o doresc. Iar alții, înştiințând că de rugăciunea cea văzătoare nu se învrednicesc toți, ci numai foarte puțini slăbesc iar uneori cu desăvârşire nu se îngrijesc de rugăciunea minții cea lucrătoare fără de care nimeni nu poate scăpa de lucrarea patimilor şi de primirea cugetelor cele viclene, pentru care vor fi cercetați în ceasul morții şi vor da răspuns la înfricoşata Judecată. Unii ca aceştia trebuie să înțeleagă că noi nu vom fi osândiți deloc pentru rugăciunea cea văzătoare, dacă nu ne vom învrednici de ea, pentru neputința noastră; iar pentru paza minții şi a inimii, cu care se poate sta împotriva diavolului şi cugetelor celor rele, biruindu-le pe ele nu cu puterea noastră, ci cu numele cel înfricoşat al lui Hristos, noi va trebui să dăm răspuns lui Dumnezeu, căci purtându-L pe Hristos înlăuntrul nostru, după darul Sfântului Botez nu putem, sau

mai bine zis, nu vrem să ne învăţăm cum să-L chemăm e EI într-ajutor în ceasul de război şi anume pentru aceasta ne ceartă Apostolul zicând: "Au nu ştiţi că Iisus Hristos este învoi?" Căci încă tot neîncercaţi sunteţi; nu sunteţi învăţaţi să lucraţi numele lui Hristos cu mintea în inimă? Şi deşi mulţi dintre cei din vechime, iar nu numai din cei de azi, au murit fără să se învrednicească de rugăciunea cea văzătoare în timpul vieţii, aceasta nu trebuie să ne producă îndoială; căci nedreptatea n-are loc la Dumnezeu şi El, în orice caz, pentru ostenelile cu care s-au ostenit mergând pe calea rugăciunii celei lucrătoare, cea adevărată a Părinţilor, le dă lor, în ceasul morţii sau după moarte, lucrarea rugăciunii celei văzătoare, cu care ei ca o flacără de foc, trec vămile văzduhului după cuvântul Sf. Isichie, şi primesc ei soarta lor ca acei dintre Sfinţi care, după Apostol, neprimind nici făgăduinţa, s-au ostenit toată viaţa lor întru nădejde.

Înşiruind toate acestea cu arătarea mărturiilor din Sfânta Scriptură despre rugăciunea minţii, singură lucrătoare şi cuvenită celor pătrunşi încă, vom spune de nevoie şi despre înşelarea care se poate petrece aci. Mai întâi de toate, zice Sf. Patriarh Calist, vine o căldură de la rinichi încingându-i pe ei şi ea pare înşelare însă aceasta nu e înşela re, ci o lucrare firească născută de osebirea voinţei. Iar dacă cineva socoate că această căldură e de la har, apoi acest lucru e într-adevăr înşelare. Însă oricare ar fi ea (căldura), cel ce se nevoieşte nu trebuie s-o primească, ci s-o alunge. Vine şi o altă căldură de la inimă, şi dacă mintea se coboară în cugetele curviei, apoi aceasta, fără îndoială este o înşelare. Iar dacă tot trupul se încălzeşte de la inimă, iar mintea e curată şi fără de patimi şi parcă s-a lipit de adâncul inimii cel mai dinăuntru, apoi acest lucru e într-adevăr lucrarea harului, iar nu a înşelării.

Văzând acestea, trebuie de la început să deprindem mintea, în ceasul rugăciunii, să stea în partea de sus a inimii şi să privească în adâncul ei, dar să nu fie la jumătatea dintr-o parte, sau la capătul (sfârşitul) de jos. Pricina pentru care trebuie făcut astfel este următoarea: când mintea stă în susul inimii şi când lucrează rugăciunea înlăuntrul ei, atunci ea, ca un împărat ce şade pe o înălţime priveşte cu totul liber asupra tuturor cugetelor cele rele care se târăsc jos şi le sfarmă pe ele din piatra numelui lui Hristos, ca pe alţi prunci din Babilon. Pe lângă acestea, fiind atât de îndepărtată (mintea, n. tr.) de pântece, în orice caz poate scăpa de arderea pofticioasă care se află în firea noastră, prin fărădelegea lui Adam. Iar dacă cineva începe să lucreze luarea aminte din timpul rugăciunii la jumătatea inimii din piept, apoi din pricina împuţinării căldurii din inimă, sau din neputinţa minţii şi slăbirea vederii, din pricina lucrării dese a rugăciunii sau din pricina războiului ridicat de vrăjmaş, mintea, singur de la sine, cade spre pântece şi se amestecă cu căldura poftei, deşi fără voie, din pricina apropierii de ea, când se face rugăciunea la jumătatea inimii. Iar unii, dintr-o nechibzuinţă naivă, sau mai bine zis neştiind ce este susul sau josul inimii şi ce este jumătatea şi capătul ei, încep să facă rugăciunea de jos, la capătul inimii, lângă pântece şi, astfel, atingându-se cu mintea parte de inimă, parte de pântece, din vina lor proprie provoacă înşelarea, ca îmblânzitorul de şerpi: căci e cu neputinţă să scape de împărtăşire cu vrăjmaşul aceia care ţin luarea aminte în felul acesta.

Iar alţii, suferind o nepricepere desăvârşită şi de grosolănie, chiar nici nu cunosc locul inimii, care se află sub sânul şi coasta stângă, ei aşezând-o la mijlocul buricului din pântece, îndrăznesc, vai de înşelările lor, acolo să facă rugăciunea cu mintea. Învăţându-ne din pildele acestea trebuie, după

cum s-a spus, să săvârşim luarea aminte şi rugăciunea cu mintea înlăuntrul inimii mai sus de piept, iar nu la jumătatea pieptului, şi cu atât mai mult, nu de jos de la pântece.
De asemenea, e de neapărată nevoie să cunoaştem cu simţirea minţii şi căldura din rugăciune, care se revarsă în inimă de la Dumnezeu, ca un mir binemirositor, prin Sfântul Botez şi care a pătruns în noi prin căderea strămoşilor în păcat şi care e stârnită de diavol.
Cea dintâi căldură înce e cu rugăciunea numai în inimă şi sfârşeşte cu rugăciunea tot în inimă, dând sufletului certitudine şi roduri duhovniceşti. Iar a doua are începutul şi sfârşitul în rărunchi, aducând în suflet asprime, răceală şi tulburare. A treia, ivindu-se din amestecarea cu aprinderea poftei, aprinde inima şi mădularele cu o plăcere de desfrâu, robind mintea în cugetele cele întinate şi momind spre împreunarea curviei, lucru pe care fiecare lucrător sârguitor îl poate vedea şi cunoaşte repede. Şi deşi vrăjmaşul, zice Grigorie Sinaitul, înlăuntrul pântecelui încearcă, după dorinţa sa în aparenţă să ne înfăţişeze cele duhovniceşti, în locul căldurii celei duhovniceşti aducând aprinderea sa în locul veseliei, stârnind o bucurie lipsită de sens şi o dulceaţă cu scurgeri şi îndeamnă să primeşti înşelarea drept har adevărat, însă vremea, încercarea şi simţirea ne învaţă să-l recunoaştem (pe vrăjmaş).
Dacă înşelarea se cunoaşte cu timpul, încercarea şi simţirea, apoi nu trebuie să ne înfricoşăm sau să ne îndoim, chemând pe Dumnezeu, zice acelaşi Sfânt; iar dacă unii s-au şi rătăcit, vătămându-şi mintea, apoi să ştii, că ei au suferit acest lucru din îngâmfare şi din rânduială de sine. Nu pentru înfricoşarea sau pentru a ne izgoni pe noi de la sfinţita lucrare a rugăciunii din minte au scris Sf. Părinţi despre înşelare, care-i atinge pe lucrători sub felurite chipuri şi prilejuri, ci pentru a ne preveni pe noi şi pentru a recunoaşte înşelarea şi lucrarea cea cu vicleşug a satanii şi pentru aceasta poruncesc tuturor celor ce se luptă cu patimile, să se ţină de calea cea împărătească, pe care nu poţi cădea petrecând în pustie câte doi sau câte trei, unde un frate având drept sfătuitor bun un alt frate şi cercetând zi şi noapte Sfânta Scriptură pot, cu harul lui Hristos, neîncetat să deprindă această lucrare a minţii.
Unora însă, dintre cei mulţi, nu se ştie de unde, le-a venit în cap, cum că monahilor de azi nu li se mai dau acum lucrările Sf. Duh ca şi celor de mai înainte; au trecut acum, zic ei, acele timpuri. Însă acest lucru e numai o poticnire a celor ce vorbesc astfel; căci aşa au zis Sf. Părinţi despre semnele şi minunile pentru care se petrece o oarecare împuţinare de credinţă, după cuvântul lui Hristos: "Fericiţi cei ce n-au văzut şi au crezut", iar nu despre încetarea lucrărilor Sf. Duh. Aceste daruri, fără de îndoială, se dau oricărui credincios în Sf. Botez şi petrec în noi fără să fie nimicite, chiar dacă noi nici nu le simţim, fiind omorâţi de păcate. Şi prin păzirea poruncilor şi chemarea lui Iisus Hristos, ce se petrece în inimile noastre, noi trebuie din nou să luăm acest dar şi să vedem cu mintea cele spuse de noi mai înainte, că legea cea duhovnicească noi o purtăm scrisă pe tablele inimilor noastre, învrednicindu-ne nemijlocit, după chipul Heruvimilor, să vorbim cu Hristos printr-o rugăciune curată din inimă.
De aceea, e greşit, născocind dezvinovăţiri pentru păcate, să învinuim timpul sau pe Dumnezeu de împuţinarea lucrărilor Sf. Duh. Însă aruncând vina întreagă peste cei trei mai răi: necredinţa, lenevia şi nepăsarea, să încetăm a minţi şi, ţinându-ne de adevăr, să ne apropiem fără de îndoială, spre a învăţa lucrarea minţii, îndepărtând de la noi şi încă pe trei potrivnici din cei mai de seamă: iubirea

de sine, iubirea de argint şi slava cea deşartă, odată cu care putem nimici şi celelalte patimi din sufletele noastre.
Dar mai înainte de toate, în timpul celui ce se nevoieşte şi ia aminte la rugăciune, încep oarecare mişcări, ca nişte "săltări" sub piele şi ele sunt socotite de unii drept înşelare. Se iveşte o căldură de la rărunchi, încingându-l parcă pe om, şi ea de asemenea e luată drept înşelare; însă aceasta nu e înşelare, ci o lucrare firească, care se naşte din însuşirea (osebirea) nevoinții. Iar dacă cineva preamăreşte această căldură drept, harică şi nu firească, apoi acest lucru, fără îndoială, e o înşelare. Dar oricare ar fi ea, cel ce se nevoieşte nu trebuie s-o primească, ci s-o izgonească şi să o lepede. Vine şi o altă căldură de la inimă, şi dacă mintea în acest timp, coboară la gânduri de curvie, aceasta e o adevărată înşelare. Iar când tot trupul se încălzeşte de la inimă, iar mintea rămâne curată şi fără de patimi şi lipită parcă de adâncul cel de dinlăuntru al inimii, apoi acest lucru fără de îndoială este lucrarea harului, iar nu a înşelării. Uneori, la cei ce încearcă o astfel de stare, se arată şi sudoare din pricina căldurii îmbelşugate ce este în trup. Şi atunci porneşte de la inimă o sfântă lucrare, care ridică o foaie (frunză) oarecare de pe inimă şi care mişcă mintea de la cele dinlăuntru, ca fiind lipită chiar de acea dumnezeiască lucrare, ca să strige des: Iisuse al meu, Iisuse al meu. Astfel, când anume se deschide inima, numai atâta strigă inima: Iisuse al meu, şi nu poate mintea să rostească totul, adică: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă!", din pricină că inima se deschide des, şi numai: Iisuse al meu. Iar cei care zic, că într-o astfel de întocmire săvârşesc întreaga rugăciune se înşeală. Căci când mintea se va lipi, după cum s-a spus deja, de lucrarea cea dumnezeiască, intrând în cele de mai înlăuntru ale inimii, nu poate striga mai mult decât: Iisuse al meu. Atunci, într-adevăr, de la această sfântă rugăciune se naşte în inimă şi o frică plină de evlavie, când se coboară în suflet o mare mângâiere, e de la lucrarea cea sfântă. Şi atunci saltă şi saltă şi izvorăşte din inimă lacrima plină de dulceață şi dulce curge din ochi, şi aceasta este tristețea cea plină de bucurie. Iar inima atunci dă în clocot de acea multă lucrare sfântă şi trupul întreg e aprins şi mintea într-o frică cucernică strigă: Doamne miluieşte. Şi după cum untdelemnul într-un vas plin, încălzit fiind tare de foc, se varsă peste margini, aşa se petrece şi în inimă, când ea se va încălzi de la lucrarea cea dumnezeiască, toarnă căldură şi asupra trupului şi-l face aprins şi atunci cel ce trăieşte aceste lucrări simte cum toate măruntaiele lui sunt gata să sară din el. Se mai petrec şi alte oarecare taine minunate cu cel ce are întocmirea arătată: uneori se face o lumină, cu ajutorul căreia vede înlăuntrul său o luminare care-l străluceşte ca soarele şi care izvorăşte lumină din inimă. Se petrec înlăuntrul inimii şi alte taine, însă nu pot să le descriu: mintea vede întreaga zidire şi îngrozită de mişcarea lucrării celei sfinte şi de contemplarea tainelor dumnezeieşti, înalță slavoslovii din adâncul inimii, pe care nu le pot zugrăvi prin scris. Omul, pe de-a întregul, devine atunci îndumnezeit de această mişcare dumnezeiască în afară de tot ce e materialnic şi simțit şi parcă e cuprins de o bucurie nestăpânită, asemenea unui beat de vin. Şi după aceea, mintea se răpeşte într-o vedere dumnezeiască şi vede taine înfricoşate, despre care nu pot scrie cu deamănuntul. Vede mintea vedenii dumnezeieşti, vede şi desfătarea drepților, frumusețile raiului. Încă mai sus, mintea vede în cer taine înfricoşate şi preaslăvite şi pe cât se ridică omul de la momelile dracilor, pe atât vede mai multe din cele ce-i dă Domnul. Căruia I se cuvine slavă în veci. AMIN.

Predoslovia la cartea Preafericitului Isichie

Viața şi învățătura Sf. Părinți, într-o măsură oarecare, se aseamănă cu grija dinafară a oamenilor pentru trebuințele cele necesare trupului; căci cel ce a deprins fel de fel de dibăcii şi de meşteşuguri, capătă prin ele toate cele trebuincioase pentru viața lui; altul care se ocupă stăruitor cu plugăritul, în toate formele lui, capătă tot ce-i trebuie casei lui; iar unii dintre cei chibzuiți, în locul unora sau altor meşteşuguri, îşi cumpără o corabie sau o vie şi de la ele capătă tot ce doresc, fără alergătură şi necazuri, care uneori se petrec în viață, din pricina unei îndeletniciri nereuşite şi greşite cu meşteşugul.

La fel cu aceasta se întâmplă şi în viața cea duhovnicească: unii dintre Sfinții Părinți, ținând seama de neputințele celor ce vin pentru întâia dată la monahism, le rânduiesc lor împreună cu lucrarea poruncilor lui Hristos, o cântare îndelungată a psalmilor, canoanelor şi troparelor, statornicite de Duhul Sfânt, spre slavoslovia lui Dumnezeu şi pravilă pentru monahi. Iar alții, învățând cea mai subțire (subtilă) încercare a priceperii celei duhovniceşti, nu vor ca începătorii să se mulțumească numai cu învățătura de pe dinafară, ci poruncindu-le lor, împreună cu împlinirea poruncilor lui Hristos o cântare cumpătată, adică miezonoptica, utrenia, vecernia şi pavecernița, aşezată în locul cântării îndelungate a psalmilor şi canoanelor lucrarea rugăciunii minții, adăugând la acestea, că dacă-i va cerceta Duhul Sfânt, cu lucrarea rugăciunii din inimă, apoi, fără îndoială să părăsească atunci pravila cea de dinafară arătată, căci pe ea o înlocuieşte rugăciunea cea lăuntrică; unii dintre aceştia (Părinți), în parte, iar nu pe deplin, ne predau lucrarea minții, zice Sfântul Grigorie Sinaitul. Iar cei de al treilea, fiind îndrumați de încercarea multă şi de cercetarea vieților şi scrierilor tuturor sfinților şi mai ales prin lucrarea şi înțelepciunea Sfântului de viață făcătorului Duh, rânduiesc pentru cei începători o învățare, pe de-a întregul iar nu în parte, a lucrării rugăciunii din minte, numind-o îmblânzitoare de patimi în lucrarea poruncilor lui Hristos şi o împart în două feluri ca pe un al doilea rai, care izvorăşte din sine un ocean şi-l împarte în două torente (şuvoaie), adică rugăciunea lucrătoare şi cea văzătoare.

Şi astfel, ei poruncesc să avem toată stăruința pentru lucrarea minții, lăsând foarte puțin pentru cântare, în caz de trândăvie, căci zic ei: ceasurile şi imnele bisericeşti sunt predate îndeobşte tuturor creştinilor, dar nu şi acelora care vor să se liniştească. Totuşi, trebuie spus că unii sporesc urmând şi acea rânduială a Sf. Părinți, despre care s-a spus de la început, însă foarte încet şi cu osteneală; iar pentru cei de al doilea e mai lesnicios şi mai uşor, iar pentru cei de al treilea e cât mai grabnică, căci ea e însoțită de bucurii şi de cercetările dese ale Sfântului Duh, care întăreşte şi încredințează inima, mai ales dacă e însoțită de o osândire cât mai sârguincioasă şi de voie bună, iar nu e făcută din silă, sau de frica înaintea legii. Un astfel de lucrător se sileşte la rugăciune numai pentru dulceața din inimă şi mângâierea cea duhovnicească, iar nu pentru altceva, şi această rugăciune lăuntrică ține pentru el locul tuturor lucrărilor celor de dinafară, de le vei numi pravilă sau cântare, sau rugă, sau învățătură; căci toate acestea sunt cuprinse numai în ea. Iar aducerea aminte de moarte, sau mai bine zis, simțirea judecății şi chinurilor de veci şi a hotărârii lui Dumnezeu se împletesc cu ea ca ramurile

unuia şi aceluiaşi copac. De aceea, numai prin această singură rugăciune, ca de la o singură corabie sau vie, după cum s-a spus, fiecare poate fără de tulburare să-şi îndrepte întreaga sa viață.
Dar cum această sfântă rugăciune se uneşte (contopeşte) cu poruncile Domnului şi alungă patimile şi dracii? Şi încă: cum cel nepăsător în privința poruncilor şi care nu se îngrijeşte de lucrarea minții, ci stăruieşte numai în cântare, e târât de patimi şi cade sub chinurile cele veşnice?
Călcarea poruncilor lui Dumnezeu la fel e văzută în toți, însă se înfăpuieşte în multe chipuri, despre care lucru voi spune următoarele: pune cineva în. sine un început să nu calce poruncile, să nu îngăduie mişcările patimii, încă din oarecare împrejurări sau tulburare, sau război, i se întâmplă să ocărască pe cineva, sau să fie ocărât, sau să osândească, sau să fie biruit de slava cea deşartă, sau să se certe şi să se îndreptățească, sau să vorbească în deşert, sau să mintă, sau să se sature, sau să se îmbete, sau să gândească ceva necurat, sau să fie târât de vreo patimă şi altceva care toate sunt o călcare vădită a poruncilor şi o cădere a sufletului. Şi când, cuprins de astfel de păcate, el îndrăzneşte să stea înaintea lui Dumnezeu, în acelaşi ceas începe să se certe pe sine, să cadă prin pocăință la Dumnezeu, prin rugăciunea inimii din toată inima, ca să-l ierte şi să-l ajute, ca să nu mai cadă din nou în aceleaşi păcate. Şi astfel, pune început să păzească poruncile şi să-şi păzească inima şi de momelile rele în timpul rugăciunii, temându-se şi tremurând ca nu cumva, din pricina lor, să se lipsească de Împărăția Cerurilor. Iar altul, dimpotrivă, nefiind gata să păzească poruncile şi neîngrijindu-se deloc de stă el sau cade, socotind că, după timpurile de astăzi, nimeni nu păzeşte poruncile şi nici nu se îngrijeşte ca să nu le calce şi că fiecare, de voie sau fără de voie, stă înaintea lui Dumnezeu şi este vinovat de lucrarea subțire a patimilor şi păcatelor; şi de aceea nu vrea să se îngrijească de toate acestea, ca de un lucru ce nu este cu putință, socotindu-se răspunzător numai pentru astfel de păcate ca preacurvia, curvia, sodomia, păcătuirea cu dobitoace, uciderea şi furtul, otrăvirea şi alte păcate de moarte şi mari asemănătoare cu acestea. Ferindu-se de acestea, el socoate despre sine că el stă (fără să cadă).
Unui astfel de om i-au zis Părinții: "E mai bine să cazi şi să te ridici, decât să stai şi să nu te căieşti". Deci, aici e vrednic de mirare, cum amândoi, aflându-se sub aceleaşi păcate de fiecare clipă, nu sunt la fel în fața lui Dumnezeu şi socot şi în fața oamenilor duhovniceşti. Unul din ei nu ştie deloc ce sunt căderile şi ridicările, deşi patimile lucrează, după cum va fi spus despre acest lucru mai jos. Iar altul cade şi se ridică, e învins şi învinge. Unul se luptă şi se osteneşte, însă la urma urmelor e învins de lucrarea patimilor. Altul, nu vrea să răspundă cu supărare, însă e târât de altă patimă. Altul nu vrea deloc să spună ceva supărător, însă se supără că l-au necăjit, totuşi se osândeşte pe sine, că e mâhnit şi se căieşte de acest lucru. Iar un altul nu e amărât de supărare, însă nici nu se bucură de ea. Toți aceştia se împotrivesc patimii, căci prin voința lor au oprit patima şi nu vreau să mai lucreze după ea, ci se mâhnesc şi se nevoiesc. Iar Părinții au zis, că orice lucru pe care nu-l vrea sufletul e de scurtă durată. Vreau să spun şi despre aceia care dezrădăcinează patima. Unul se bucură când e batjocorit, însă pentru că are în vedere răsplata. El face parte din cei ce dezrădăcinează patima, însă nu cu pricepere. Altul se bucură primind batjocura şi socoate că el e dator să sufere o batjocură, pentru că el i-a dat prilejul; aceasta cu pricepere dezrădăcinează patima. Iar altul nu numai că se bucură când e batjocorit şi se socoate vinovat de aceasta pe sine, ci îi pare rău de tulburarea celui ce l-a batjocorit; Dumnezeu să ne ducă spre o astfel de întocmire!

Vă voi spune pilda cui se aseamănă acela care lucrează după (din) patimă şi îi face hatârul: el se aseamănă unui om, care lovit de săgeţile vrăjmaşului, le ia cu mâna lui şi străpunge cu ele inima. Iar cel ce se împotriveşte patimii, este asemenea celui împroşcat de ploaia săgeţilor vrăjmaşilor lui, însă îmbrăcat într-o platoşă, nu capătă nici un fel de răni. Iar cel ce dezrădăcinează patima e asemenea celui împroşcat de săgeţi, însă care ia săgelile şi le rupe sau le aruncă înapoi în inima vrăjmaşului. Dumnezeu să ne dea putere ca şi noi, chiar dacă nu dezrădăcinăm patima, apoi măcar să nu lucrăm după îndemnurile ei, ci să ne împotrivim ei.

Deci, trebuie înţeles, că Sfântul Dorotei, îndemnîndu-ne la o astfel de împotrivire şi batjocură pentru patimi, ne arată spre aceasta numai calea poruncilor. Dar fiindcă aici a zis că cel ce se împotriveşte patimii se aseamănă celui împroşcat de vrăjmaşi cu săgeţi, însă îmbrăcat în platoşă nu capătă răni, apoi dacă el rămâne nerănit care ar fi pricina ca să se oprească de la lucrarea minţii? Căci această sfinţită lucrare, unindu-se cu împlinirea poruncilor, care nu va aduce o mai mare propăşire decât împlinirea poruncilor? Iar pentru un înţeles mult mai limpede, al acestor două feluri de viaţă, aici va fi spus despre fiecare aparte. Cel dintâi, supunându-se legii, îşi împlineşte numai cântarea. Iar cel de al doilea, silindu-se spre lucrarea minţii, are pururea cu sine numele lui Iisus Hristos, spre nimicirea vrăjmaşului şi a patimilor cu cugetele cele rele. Acela se bucură de îndată ce-şi isprăveşte cântarea; iar aceasta mulţumeşte lui Dumnezeu dacă îşi lucrează în linişte, slobod de cugetele cele rele, rugăciunea. Unul se stăruie pentru cantitate, iar celălalt pentru calitate; iar cel care se grăbeşte să-şi îndeplinească cantitatea cântărilor, în curând apare o părere plină de bucurie, bizuindu-se pe care, el, necunoscând chemarea Domnului Iisus Hristos, dacă nu ia aminte la sine, hrăneşte şi creşte pe fariseul dinlăuntru. Iar la aceasta, care se îngrijeşte de calitatea rugăciunii, e şi o cunoaştere a neputinţei sale şi a ajutorului lui Dumnezeu.

Rugându-se sau, mai bine zis, chemând pe Domnul Iisus Hristos, împotriva momelilor vrăjmaşului şi patimilor şi cugetelor celor rele, el le vede cum pier de la înfricoşatul nume al lui Hristos şi pricepe (înţelege) puterea şi ajutorul lui Dumnezeu şi din nou silit şi tulburat de cugetele rele îşi cunoaşte neputinţa sa, fiindcă nu le poate sta împotrivă cu puterile sale proprii. Şi în aceasta se cuprinde această pravilă şi vieţuirea lui. Iar dacă vrăjmaşul încearcă să-l tulbure şi pe el cu o părere plină de bucurie - fariseului - însă îl găşeşte pregătit ca să cheme mimele lui Hristos asupra acestei momeli, precum şi asupra tuturor cugetelor rele şi nu reuşeşte vrăjmaşul nimic împotriva lui lui. Însă va zice cineva că şi acela, cel dintâi, poate chema numele lui Hristos împotriva acestor momeli. Da, poate. Însă fiecare ştie, din încercare, că acuma nu e acest obicei ca cineva dintre lucrători, odată cu îndeplinirea pravilei sale să se înveţe a se ruga şi pentru izbăvirea de cugetele cele rele. Unii ca aceştia, mai mult nu primesc ceea ce se spune sau se scrie despre lucrarea lăuntrică, care cuprinde şi meşteşugul de a se ruga împotriva cugetelor celor rele. Şi au numai că nu primesc, ci se şi împotrivesc, şi dându-se pe sine drept învăţători, zic că Sfinţii Părinţi n-au poruncit celor începători lucrarea minţii, în afară numai de cântarea psalmilor, troparelor şi canoanelor, care sunt lucrate cu gura şi cu limba. Şi cu toate că ei vorbesc şi învaţă despre acest lucru greşit, toţi îl ascultă; penru că pentru o astfel de rugăciune a lor nu se cere nici învăţătură, nici lepădare de poftele lumeşti, ci fiecare dacă va vrea numai, se poate ruga astfel fie el monah sau mirean.

Iar sfinţita lucrare a minţii, care este slăvită şi plăcută lui Dumnezeu, artă dintre arte, şi în care nu poţi spori fără a te lepăda de lume cu poftele ei şi fără o povăţuire şi învăţătură îndelungată, din pricina aceasta s-a împuţinat foarte mult printre monahi; şi un război necontenit se petrece la cei ce nu cunosc puterea Sfintelor Scripturi şi mai ales la cei neiscusiţi în luarea aminte a omului celui dinlăuntru.

Pe lângă acestea mai trebuie să ne ferim de abaterile spre dreapta sau spre stânga, adică de deznădejde şi de obrăznicie.

Dar văzând aci cele scrise, că cei ce învaţă lucrarea lăuntrică cu poticniri şi căderi fără de voie, întâmplătoare, nu plănuite, numite de Sfinţii Părinţi păcate de toate zilele, să nu ne îndoim de aceasta, căci pe măsura fiecăruia e şi sporirea lui şi căderea de la cele bune spre cele potrivnice, după cum sunt şi aceştia începători, mijlocaşi sau aproape desăvârşiţi (au spus Părinţii).

Şi pe de altă parte, auzind de marea milostivire a lui Dumnezeu către noi păcătoşii, noi nu trebuie cu încredere în sine şi fără nici o frică, fără de smerenie mare şi fără de îndeplinirea după putere a poruncilor, să tindem spre această lucrare sfinţită a minţii; însă trebuie cu hotărâre să fugim de una şi de alta; astfel cu stăruinţă învăţând Sfânta Scriptură şi sfătuindu-ne cu cei încercaţi, cu smerenie să deprindem această lucrare a minţii. Spre ştiinţă, trebuie să mai adăugăm, că o mare armă împotriva vrăjmaşului şi a poftei celei rele e aducerea aminte de moarte sau de gheenă şi de muncile cele veşnice, sau de înfricoşata judecată, de chinuitorii de la vămile din văzduh, sau de Împărăţia Cerurilor şi bucuria sfinţilor şi de altele asemenea acestora. Însă toate aceaste la noi pătimaşii şi nesimţiţii sunt foarte slabe, fără luarea aminte şi chemarea numelui lui Iisus Hristos. Căci deşi aceste amintiri la cei ce au învins nesimţirea şi pot atinge poftele trupului şi nimici cugetele cele rele din suflet, însă numele cel înfricoşat al lui Iisus Hristos are o putere neînsemnat de mare de a nimici toate acestea în inimă şi în minte. De aceea, când lucrarea minţii e unită cu aducerea aminte arătată, atunci lucrăm cu o mai mare putere, adăugându-i şi rugăciunii o sporire destul de însemnată. Dar mai ales şi noi strălucim de pe urma rugăciunii, când ne izgonesc din minte întunericul şi pâcla patimilor cu numele lui Iisus Hristos.

Spre contemplarea celor scrise aici, se adaugă şi următorul lucru din cuvintele Sfântului Anastasie Sinaitul, care a zis: "Pricepem şi cugetăm despre cei ce primesc Sfintele Taine ale Trupului şi Sângelui Domnului, că ei au oarecare păcate omeneşti mici şi lesne de ispăşit, cum ar fi: cele cu limbă, cu auzul, sau când se lasă furaţi cu văzul, cea de slava cea deşartă, cea de întristare, sau de iuţime, sau de altceva asemănător însă se osândesc pe sine şi mărturisindu-se lui Dumnezeu, primesc Sfintele Taine - credem că spre curăţirea păcatelor le este primirea Sfintelor Taine unora ca aceştia". În acelaşi sens şi în aceaşi măsură trebuie să socotim şi despre căderile care li se întâmplă celor ce învaţă lucrarea rugăciunii din minte. Dar fiindcă, după cuvintele Părinlilor, sfinţita rugăciune a minţii este o cheie spre înţelegerea Scripturilor, iar cei ce nu vor să o deprindă, e clar că deloc nu pot pătrunde puterea Sfintelor Scripturi şi celor ale Părinţilor, apoi din această pricină, unii luptând împotriva celor ce vorbesc mult sau puţin despre trezvia minţii, se bizuie pe scriptnrile Părinţilor, cum că de la început trebuie curăţite simţurile trupului, adică văzul, mirosul, gustul, cuvântul şi pipăitul, ca omul să nu mai greşească prin ele, şi numai atunci, după ce s-a curăţit bine, să înceapă rugăciunea minţii.

Unora ca aceştia le răspundem aşa: "Prietenilor! Nimeni nu e împotriva curăţeniei simţurilor trupului, însă noi vorbim de faptul că dacă vom despărţi curăţenia simţurilor de lucrarea minţii, apoi se va naşte o mare nepotrivire".
Mai întâi de toate Sfântul Isichie zice aşa: "Teme-te de Dumnezeu şi păzeşte poruncile Lui, cu simţurile şi cu mintea; dacă te vei sili să le păzeşti cu mintea, apoi încetul cu încetul vei ajunge la lucrarea lor". Şi încă: "Dacă nu face omul voia lui Dumnezeu şi dacă nu va păzi legea Lui înlăuntrul pântecelui, adică în inimă, apoi nu va putea face acest lucru şi în afară". Şi Sf. Simeon Noul Teolog zice: "Sfinţii Părinţi, ştiind că odată cu lucrarea lăuntrică e lesne să împlineşti şi toate virtuţile cele de dinafară, au părăsit lucrarea cea de dinafară şi toată silinţa au adăugat-o la paza cea dinlăuntru ş. a. m. d.
Iar tu prietene, aşezi distanţa şi timpul, despărţind paza simţurilor de dinafară de învăţătura rugăciunii din minte, şi prin aceasta mărturiseşti că nu cunoşti lucrarea din inimă. Iar cei ce cunosc încercarea rugăciunii din minte nu despart, prin timp, una de alta. Ei statornicesc o învăţătură a lor împreună şi, în acelaşi timp, adâncind mintea în ceasul rugăciunii înlăuntrul inimii, domolesc tulburarea simţurilor, neîngăduindu-i minţii să se suie spre ele; iar prin faptul că mintea nu se suie spre simţurile trupului, ele rămîn fără îndeletnicire în afară, prin aceasta, dau o mare linişte minţii şi inimii şi totodată şi singure prin paza minţii, încetul cu încetul, învaţă să nu alunece spre poftele trupului. Să vă fac cunoscut şi faptul că nu e nici lipsa de timp, nici de material (obiect) pentru cei cărora le place să discute despre aceasta Căci şi acum încă mai rămîne ceea ce este scris de Simeon Noul Teolog: "că cel ce doreşte să înveţe lucrarea minţii trebuie, de la început, să-şi păzească conştiinţa în ce priveşte Dumnezeu, oamenii şi lucrurile. Eu însă cred că într-un ceas sau într-o clipă, omul poate să-şi împace conştiinţ sa cu Dumnezeu, oamenii şi lucrurile, după cum învaţă marele dascăl; căci ghimpele, adică glasul conştiinţei, nu e nimicit de lucrarea minţii şi nimănui nu-i este de folos să se abată de la acest bun mustrător. Însă îl văd şi pe acel mare păcătos care mergea la Sfânta Biserică, înconjurat de draci, iar în biserică a ieşit cu sfinţii Îngeri, care se bucurau de întoarcerea lui. Iar tu, din pricina unei prea mari mustrări de conştiinţă (scrupulozităţii de conştiinţă), statorniceşti o distanţă şi timp pentru a te împăca cu Dumnezeu şi prin aceasta arăţi că se poate ajunge la nepătimire, înainte de a deprinde lucrarea minţii, sau chiar mai presus de ea. Şi de aici, pentru tine, iese că nu numai vei începe, cândva, vreo trezvie a minţii, ci şi chiar de însăşi prea Sfintele Taine te vei îndepărta. Căci nimeni nu se apropie de împărtăşire până ce nu s-a împăcat mai înainte cu Dumnezeu.
Însă, omule, eu nu-ţi spun aceste lucruri despre împăcarea conştiinţei de la mine însumi, ci îţi pun dinainte însăşi mărturisirea Părinţilor. Căci ei, cu cât mai mult se apropiau de Dumnezeu, cu atât se vedeau pe sine mai păcătoşi; şi nu vor fi, după părerea ta, şi chiar Sfinţii înşişi neîmpăcaţi cu conştiinţa, cu Dumnezeu? Dar tu vei spune că sfinţii vorbeau despre sine astfel din pricina smereniei. Opreşte-ţi vorba cea împletită cu vicleşug şi te supune măcar glasului sfintelor canoane. Dacă cineva va zice că sfinţii, din smerenie, şi luând numai chip de păcătoşi (adică prefăcându-se păcătoşi), ziceau: "iartă nouă păcatele noastre" - anatema să fie.
Totuşi, dacă cineva vrea să capete o înţelepciune (înţelegere) dreaptă a acestui lucru, apoi să creadă că Dumnezeu zideşte de la început trupul lui Adam, apoi şi sufletul, şi n-a fost nici un interval de

timp între zidirea unuia şi a altuia, ci împreună au fost zidiți cu pricepere, deşi altfel socotea despre acest lucru Origen.

La fel şi paza simțurilor noastre celor trupeşti şi împăcarea conştiinței cu Dumnezeu se lucrează cu pricepere împreună cu luarea aminte din minte, deşi altfel le este închipuită celor ce nu cunosc puterea şi încercarea lucrării lăuntrice. Nu te mira, binecredinciosule cititor, că această predoslovie e alcătuită cu atâta vorbire împotrivă, căci împotriva vântului ce suflă se întinde şi ventrila. Căci, în timpurile Sfinților Părinți, când erau mulți râvnitori, care doreau să petreacă această lucrare a minții după rânduiala de sine şi obrăznicie, era vremea şi osteneala ca să fie oprită obrăznicia şi lipsa de rânduială, ca să nu arunce asupra ei (lucrării minții), fără de nici o frică. Iar acum când această învățătură a ajuns la cea mai mare uitare şi dispreţuire şi mulți încep să lupte în dreapta şi în stânga şi să răstălmăcească calea acestei lucrări lăuntrice şi se silesc şi de sus şi de jos s-o năruie (s-o acopere) cu pământ, ca s-o facă cu desăvârşire necunoscută nimănui, e o mare nevoie să scriem astfel despre ea şi să vă propunem toate acestea înainte de a citi sfânta carte a lui Isichie Ierusalimleanul, în care se găseşte nu altceva decât înțelegerea şi povăluirea pe calea sfințitei lucrări a minții. Şi cel ce doreşte să o deprindă pe ea, lasă mai înainte de toate să priceapă şi să împlinească cele spuse de Sfântul Maxim: "Dă-i trupului după puterea lui şi întreaga ta osteneală îndreapt-o spre minte". Şi încă: "Virtuțile trupeşti sunt plăcute dacă cineva le lucrează cu smerenie; iar fără acest lucru, osteneala este zadarnică". Încă: "Să nu-ți fie întreaga stăruință pentru trup, ci opune-i împotriva puterii lui (trupului) înfrânarea şi întreaga minte îndreapt-o spre cele dinlăuntru; căci deprinderea trupească e spre puțin folos, iar luarea aminte cea dinlăuntru totdeauna e folositoare. Iar Sf. Isichie a zis despre acestea: "Cine n-are idee de păşirea pe calea duhovnicească, acela nu se îngrijeşte de cugetele cele pătimaşe, nici de îndreptarea lor, ci toată silința şi grijile le are numai pentru trup. Unul ca acesta sau se îmbuibă şi face lucruri necuviincioase, se întristează şi se mânie, şi ține minte ocările, şi astfel îşi întunecă mintea, sau dedându-se la o înfrânare peste măsură tulbură mintea". Şi încă Sf. Diadoh a zis: "După cum trupul, îngreuiat de mulțimea mâncărurilor, face mintea să fie oarecum timidă şi să încline spre rău, la fel şi mintea slăbită de multă înfrânare, face tristă şi neiubită partea văzătoare. De aceea, hrana trebuie potrivită cu starea puterilor trupeşti; când trupul e sănătos trebuie strîmtorat, pe cât este nevoie; iar când e neputincios trebuie ceva hrănit. Căci celui ce se nevoieşte nu i se cuvine să slăbească cu trupul, ci pe cât e nevoie, să fie în stare de a se nevoi. Şi iarăşi Scărarul: "Am văzut, zice, pe acest vrăjmaş (pântecele) odihnit şi dând minții trezvie şi celelalte. Căci noi trebuie să avem un trup sănătos şi nu slăbit, fiindcă lucrarea minții cere şi o tărie a trupului. De aceea trebuie din răsputeri să fugim şi de postul peste măsură şi de neînfrânare. Fiecăruia, care doreşte o părere dreaptă şi cu socotință şi din încercare despre post şi despre măsura în care trebuie luată mîncarea, adică despre cantitatea şi calitatea ei, i se pune în față îndrumarea Sfântului Grigorie Sinaitul, care vorbeşte despre acest lucru astfel: "Cel ce se sileşte pe sine şi doreşte să-L afle pe Dumnezeu, îi este de ajuns o litră de pâine şi apă sau vin în cursul zilei - trei sau patru pahare - şi din celelalte mâncări care se întîmplă, să guste din toate câte puțin, fără a ajunge la săturare, ca să scapi şi de înălțare şi nici să te scârbeşti (îngrețoşezi) de făpturile cele bune ale lui Dumnezeu, mulțumind pentru toate lui Dumnezeu. Astfel e judecata celor înțelepți. Iar celor neputincioşi în credință; sau mai bine zis cu sufletul, înfrânarea de la mâncare e mai de folos, şi

Apostolul, unora ca acestora le porunceşte să mănânce verdeţuri, fiindcă ei nu cred că Dumnezeu poate să-i păzească. Iar gustarea mâncării are trei limite: înfrânarea, îndestularea şi săturarea. Înfrânarea este să-ţi fie foame puţin, chiar după ce ai mâncat; îndestularea - nici să nu rămâi flămând, nici să te îngreuiezi; săturarea e să te îngreuiezi puţin. Iar a mai mânca încă după săturare - este uşa spre îndrăcirea pântecelui, prin care intră curvia. Iar tu, cercetând toate acestea, alege ceea ce e potrivit cu puterile tale, fără să depăşeşti limitele: căci celor desăvârşiţi li se potriveşte şi aceea, că după Apostol, să se sature şi să flămânzească şi întru toate să fie puternici.

În sfârşit trebuie să ne aducem aminte, că cei încercaţi în lucrarea minţii socot nepotrivită, pentru cei începători şi pătimaşi, cântarea psalmilor, ca ei să se roage totdeauna pentru păcatele lor; sau împotriva cugetelor celor rele şi patimilor, din pricina multei felurimi de cuvinte, care ne suie ba spre slavoslovia lui Dumnezeu, ba spre contemplarea făpturilor sau a iconomiei şi a proniei lui Dumnezeu sau a chipurilor veşnice şi făgăduinţelor, sau despre existenţa preaveşnică şi nepătrunderea şi altor lucruri asemănătoare, spre care mintea cea neputincioasă şi pătimaşă nu se poate ridica. Și din pricina aceasta, cugetul căzând în năluciri, păzeşte numai cantitatea, urmare a cărui lucru e, de obicei, o părere de sine şi o laudă de sine în inimă, despre care Sfântul Ioan Scărarul, cunoscând acest lucru din încercare, a zis: "Nu te stârni să vorbeşti multe, ca mintea ta să nu se răspândească în căutarea cuvintelor. Un cuvânt al vameşului l-a milostivit pe Dumnezeu şi o vorbă plină de credinţă, l-a mântuit pe tâlhar. Vorbirea multă, foarte adesea, risipeşte mintea şi o umple de năluciri, iar vorbirea puţină adună bine mintea". Şi drept a scris Simeon Noul Teolog: că după împuţinarea patimilor, cântarea se dă în chip firesc limbii. Căci cum va şi cânta cineva cântare Domnului în pământ străin, adică într-o limbă pătimaşă? Şi pe lângă acestea, cine nu vrea să deprindă lucrarea minţii, acela mai întâi de toate, nu va putea cunoaşte treapta cea de început, ce este morala, însoţirea, robirea şi patima. Şi neştiind acest lucru, nu cunoaşte nici căderea şi ridicarea sa; iar neavând această încercare, se lipseşte şi de pocăinţa cea de fiecare ceas (clipă); iar neavând o pocăinţă neîncetată nu-şi cunoaşte neputinţa sa; iar lipsit de conştiinţa neputinţii e străin de zdrobirea inimii şi de mărturisire înaintea lui Dumnezeu. Iar fără de acestea, nu poate ajunge la frica de Dumnezeu, iar neavând frica de Dumnezeu nu cunoaşte cum să se roage, totdeauna, lui Dumnezeu, pentru păcatele sale, ci ca pe o corvoadă, păzeşte numai cantitatea în cântarea sa. O rânduială la fel a lucrării minţii a descris-o şi Sfântul Casian, zicând: "Iar despre acele păcate mici, prin care şi dreptul cade de şapte ori pe zi şi se ridică, noi trebuie mereu să ne sârguim şi să ne căim. Căci în fiecare zi, prin neştiinţă, sau uitare, sau fără de voie, sau de nevoie, sau din neputinţă trupească, vrând şi nevrând, greşim, după cum spune Apostolul: "Nu fac cele ce vreau". Şi iarăşi: "O, ticălos de om ce sunt eu! Cine mă va izbăvi de trupul morţii acesteia?".

Oricine, care a deprins lucrarea minţii, de fiecare dată când se roagă, sau mai bine zis când face rugăciunea lui Iisus, se roagă după cum s-a spus, pentru păcatele sale sau împotriva cugetelor celor rele, şi să nu cânte mulţi psalmi. Pentru că cei ce cântă mult, nu pricep ce cântă, a zis Noul Teolog: "Căci a cânta mult s-a poruncit acelora care nu pătruncd în cele ce cântă". La fel şi Sfântul Isaac a zis: "Vrei să te hrăneşti din viersuirea slujbei tale? Părăseşte cantitatea cu desăvârşire şi să nu o socoţi pe ea drept măsură a priceperii tale". Iar Sfântul Grigorie Sinaitul a zis: "Unii învaţă a cânta mult, alţii puţin; iar tu nu cânta mult, ci urmează şi pe cei ce cântă puţin. Căci a cânta mult e potrivit

celor lucrători, iar nu celor ce se liniştesc; căci după felul nostru de viață şi cântarea ni se cuvine să fie îngerească, iar nu trupească, ca să nu zic păgânească. A cânta cu glasul şi cu strigarea ne este dat pentru lenevirea noastră şi pentru neştiință şi nimeni dintre Sfinții Părinți n-a luat asupra sa o osteneală mai mare, ca să alcătuiască cuvinte şi scrieri numai despre cântarea de psalmi. Căci ce fel de nevoie era ca să scrie mult despre ceea ce toți, nu numai monahii, ci şi oamenii de mir, cunosc şi pot cânta cât vor dori, după cum a mai fost spus?

Iar despre una şi aceeaşi rugăciune scurtă şi cuprinsă în cele cinci cuvinte, după cuvântul Apostolului: a) - Doamne, - b) Iisuse, - c)Hristoase, - d) miluieşte e) mă - cel dintâi, Sf. Isichie a scris două sute de capete, nimic altceva arătând în ele, decât numai paza minții şi această sfințită rugăciune a lui Iisus.

La fel şi Sfântul Ioan Gură de Aur, Ignatie, Fotie şi Calist, care au fost, unul după altul, patriarhi ai scaunului din Constantinopol, fiecare în parte, au scris cărți întregi despre această sigură scurtă rugăciune şi luare aminte, plină de o adâncă înțelepciune, după cum a spus Sfântul Simeon, arhiepiscopul Tesalonicului, care şi singur a adăugat la sfânta sa carte, până la şase capitole, poruncind şi celor duhovniceşti şi celor mireni, să facă, să lucreze, ca şi răsuflarea lor, cu mintea şi cu buzele această sfințită rugăciune. Acelaşi lucru ne învață şi Sfinții Nil Ascetul, Ion Scărarul, Filotei Sinaitul, Maxim Mărturisitorul, Simeon Noul Teolog, Nichita Stiratul, Diadoh, Petru Damaschinul, Grigorie Sinaitul, Varsanufie, Filimon, Isaac Sirul, şi după ei, Nil Sorschy.

Toți ei, şi numeroşi alții, au întocmit multe capitole despre sfințita lucrare a minții pentru că, privind la adâncimea ei cea greu de pătruns, ei tindeau unul după altul să ne arate cât mai limpede calea ei. Căci aceasta (lucrarea minții) nu se pătrunde uşor, nu numai de mireni, ci chiar şi de monahi, nu ca şi cântarea de dinafară, despre care s-a spus deja. Şi după cum o corabie, care stă la țărm, o poate încărca şi descărca oricare om, fără să întâmpine vreo piedică sau nedumerire, afară de osteneală numai, iar după ce îi dau drumul în largul mării încărcată, numai un singur cârmaciu iscusit o poate conduce, astfel trebuie înțeleasă deosebirea dintre cântarea cea de pe dinafară şi rugăciunea minții.

Se cuvine Sfințiților Părinli şi frați să ne supunem învățăturii atâtor Sfinți Părinți, care învață despre lucrarea minții, iar nu după pilda măgarului, care învârte râşnița, să bătătorim acelaşi cerc al cântării îndelungate, fără a dori să mergem într-adevăr pe calea cea simplă a prea bunei liniştiri din minte şi a rugăciunii. Sfinții aveau o astfel de osârdie pentru această sfințită lucrare, că ne poruncesc chiar să ne rugăm şi pentru cei ce nu cunosc această lumină înțelegătoare din inimă, care se luminează cu numele lui Hristos Dumnezeul nostru.

Totuşi, să nu se îndoiască nimeni, curmând o cântare îndelungată, cum că din pricina aceasta te lipseşti de pravila monahală. După cum cei ce cred în Hristos au împlinit toată legea, deşi au părăsit-o, aşa şi cei ce schimbă multă cântare pe sfințita lucrare a minții, îşi împlinesc pravila întreagă. Şi după cum legea îi trimite pe toți către Hristos, socotind că aceasta e ținta ei, astfel şi cântarea de psalmi, împărtăşindu-ne învățătura cea premergătoare, ne ridică la luarea aminte a inimii şi la rugăciune, deşi ea singură se micşorează, căci a ajuns la cele dorite. Iar când cineva, dintre aceia ce nu cunosc prin încercare lucrarea minții şi nici nu doresc să o deprindă, născocind felurite pricini, va începe să vorbească sau să alcătuiască ceva împotriva acestei predoslovii, unul ca acesta să citească cărțile pomenite aici, pe care le-au scris Sfințiții Patriarhi, sau cuvioşii Părinți, dar

mai ales şi această carte a Sfântului Isichie. Şi cred lui Dumnezeu, că el îşi va odihni sufletul său, sau ca un bolnav de nevindecat, îşi va îndrepta hula sa asupra Sfinţiţilor Părinţi, care au scris astfel, sau mai bine zis asupra Duhului Sfânt, care a vorbit prin ei, şi acest lucru nu i se va ierta lui nici în veacul de acum, nici în cel ce vine, după cuvântul Domnului. Amin.

Răspunzând, după putere, celor ce bolesc după putere şi care luptă împotrivă prin obiecţiuni şi din dreapta şi din stânga, trebuie să ne apropiem la cele neisprăvite, luând cuvântul din vestirea cea bună a Evangheliei, care zice: "Doamne, au n-ai semănat Tu sămânţă bună? Dar de unde au răsărit neghinele?". Căci după cum este cu neputinţă să nu se furişeze răul spre bine, aşa şi la această sfinţită lucrare a minţii se împleteşte şi înşelarea asemenea hămoiului (smilax) de copac. Ea îşi are începutul în părere şi rânduiala de sine, doctorie pentru care e smerenia, cercetarea Sfintelor Scripturi şi sfatul duhovnicului, iar nu depărtarea de deprinderea acestei lucrări a minţii. Căci Sfântul Grigorie Sinaitul zice: că noi nu trebuie să ne temem sau să ne îndoim, chemând pe Dumnezeu; iar dacă unii s-au răzvrătit, vătămându-şi mintea, apoi, să ştii că au suferit acestea de la rânduiala de sine şi de îngâmfare. Iar pricina îngâmfării se cuprinde în postul fără de socotinţă şi peste măsură, când cel care posteşte socoate că săvârşeşte o virtute, iar nu posteşte pentru întreaga înţelepciune (curăţie), după cum a zis Avva Dorotei: acest lucru mai e prilejuit şi de viaţa singurată. Şi răsturnând pricina cea dintâi, acest sfânt zice: de aceea cel ce se linişteşte trebuie să meargă pe calea cea împărătească, fiindcă cel ce întrece măsura de toate, totdeauna uşor este însoţit de părere, căreia îi urmează înşelarea. Iar curmând a doua pricină zice: celor puternici şi desăvârşiţi li se cuvine să se lupte singuri cu dracii şi să scoată asupra lor sabia, adică cuvântul lui Dumnezeu. Iar însuşi chipul şi lucrarea înşelării se cuprinde în participarea vrăjmaşului la pofta cea dinlăuntru a pântecului, şi al doilea - în nălucirea din visările minţii. Ferindu-ne de cea dintâi, el zice: deşi vrăjmaşul încearcă înlăuntrul pântecelui să arate chipul celor duhovniceşti, în locul căldurii celei duhovniceşti aducând aprinderea sa şi în locul veseliei stârnind o bucurie lipsită de sens (înţeles) şi o dulceaţă băloasă şi îndeamnă să-i recunoşti înşelarea lui drept harul care lucrează, însă timpul şi încercarea şi simţirea îl descoperă (pe vrăjmaş). Însă arătându-se primejdia celui de al doilea, ne învaţă zicând: iar tu când te linişteşti, niciodată nu accepta, dacă vei vedea ceva. cu simţurile sau cu mintea, în afară sau înlăuntru, deşi aceasta ar fi chipul lui Hristos, sau al Îngerului, sau chip de sfânt, sau lumină, sau foc şi altele. Aici nu învie (prinde viaţă) poticnitorul şi aruncându-se, face lucrarea minţii pricină de înşelare.

Se socoate că înşelarea nu se amestecă la cântarea de dinafară, însă fără îndoială, că în toate, fie în cântare, fie în rugăciune, înşelarea la fel are loc din neiscusinţa lucrătorilor după cum a spus Sf. Ioan Scărarul: "Să cercetăm, să măsurăm şi să vedem, care anume dulceaţă vine la noi în timpul psalmodierii, de la dracul curvie, şi care de la cuvintele cele duhovniceşti şi de la harul şi puterea ce se cuprind în ele". Şi încă: "Cântând şi rugându-te observă dulceaţa ce-ţi vine, ca nu cumva ea să fie amestecată cu venin". Însă bagă de seamă, nu se atinge înşelarea la fel şi de cei ce cântă ca şi de cei ce deprind rugăciunea; însă fiindcă cei ce nu cunosc lucrarea minţii au numai o singură grijă - să isprăvească pravila cântării - iar de cugetele rele şi de clocotul poftei nu se îngrijesc, apoi din pricina aceasta ei nici nu-şi dau seama când pofta clocoteşte de la sine şi când e stârnită spre aţâţarea plăcerii de amestecul (participarea) vrăjmaşului, şi nu ştiu cum să scape de el (amestecul

vrăjmaşului). Însă după cum zice Scriptura, glasurile vrăjmaşilor le aud şi primesc lovituri de la ei, însă cine sunt vrăjmaşii şi de ce năvălesc, acest lucru nu-l cunosc, deşi pe spatele lor sau mai bine zis pe faţa lor îşi lucrează păcătoşii fărădelegea. Pricepând din aceasta că nu lucrarea minţii e pricină de înşelare; ci dimpotrivă ne deschide ochii minţii, spre a deosebi şi cunoaşte înşelarea, pe care nimeni n-o poate pricepe în veac, fără să fi învăţat această sfinţită lucrare a minţii, deşi el ar fi un prea mare pustnic şi un liniştit (isihast). E de folos să cunoască lucrătorii şi aceea, că dacă cândva căldură, ridicându-se din pântece, singură de la sine fără gânduri de curvie, şi va ajunge până la inimă, apoi nu trebuie să ne speriem de acest lucru, nici să slăbim cu duhul, ci numai să ne îndepărtăm de ea cu voinţa şi cu mintea, şi s-o alungăm înapoi ca pe un lucru ca pe un lucru care nu ne trebuie. Iar dacă cineva o va primi, sau o va socoti drept harică - apoi se va înşela.

Însă lucrarea cea mai fără de înşelare din rugăciune, pentru cei începători, se cuprinde în faptul că rugăciunea minţii s-o începi din inimă şi s-o isprăveşti în inimă, astfel ca mintea să se acopere în adâncul inimii, iar nu în partea cea poftitoare, a spus Sfântul Patriarh Calist. Iar mai mult ca orice, trebuie luat seama, de la început, ca luarea aminte în timpul rugăciunii să nu se afle la jumătatea inimii, cu atât mai mult mai jos de inimă, ci deasupra, mintea să păzească adâncul dinlăuntrul inimii. Iar pricina acestui lucru e, după cum s-a cunoscut din încercare că dacă mintea ce săvârşeşte rugăciunea, de la mijlocul pieptului priveşte la jumătatea de inimă, apoi vrând sau nevrând, din când în când, se atinge de căldura poftei, se apropie (mintea) de pântece. Însă dacă cunoscând-o se va depărta de ea, va suporta totuşi multă osteneală şi tulburare de la luarea sa aminte cea fără iscusinţă. Iar dacă cineva va îndrăzni să lucreze luarea aminte de jos a inimii; mintea aceluia, lăsându-se cu totul în pântece şi privind de acolo în adâncul inimii şi săvârşind rugăciunea, preacurveşte în inima sa, aprinzându-şi mădularele sale cu plăcere de preacurvie, şi de bună voie îl lasă pe vrăjmaş să intre înlăuntrul său, ceea ce este o înşelare vădită, de care mulţi din timpul de azi, din neştiinţă împărtăşindu-se şi suferind de pe urma ei, au refuzat să mai deprindă lucrarea minţii, zicând: această lucrare e numai pentru cei nepătimaşi. Şi astfel au ajuns poticnire şi pentru sine şi pentru toţi cei ce doresc să înceapă această lucrare a minţii. Mai bine ar fi fost pentru ei să-şi lege o piatră de grumaz, să se înece, decât să se smintească pe sine şi pe mulţi lucrători, fiindcă nu şi-au recunoscut nepriceperea lor şi obrăznicia cea din rânduiala de sine, ci s-au făcut încă şi învăţători, zicând, că toţi cei ce doresc să deprindă lucrarea minţii, vor suferi la fel: să nu fie aceasta.

De aceea, fiecare trebuie să-şi umbrească inima, cu mintea de sus şi privind totdeauna în adâncul ei, să lucreze rugăciunea; căci acolo este, după Scriptură, lăuntrul inimii, iar nu într-o coastă a pieptului şi odihnindu-se pe el (lăuntrul inimii), ca un împărat pe înălţimea tronului poate să se depărteze cu mintea de la pântece şi să izgonească căldura poftei îndărăt, dar mai ales de la înălţimea ei, să-i osebească pe toţi cei ce se târăsc jos înaintea ei, şi de la unii să-şi întoarcă faţa, pe alţii să-i izgonească, iar pe cei de a treia zi să-i omoare, ca pe nişte prunci din Babilon de piatra care este Hristos.

Un cuvânt asupra cărţii fericitului Părinte Nil Sorschi [1]

Sfiniii Părinți învățându-ne să învingem patimile şi să ne curățim inima de cugetele cele rele, numai prin poruncile lui Hristos, hotărăsc ca lucrătorii să aibă drept două arme din cele mai puternice următoarele: frica de Dumnezeu şi aducerea aminte de prezența lui Dumnezeu, după cele spuse: "de frica Domnului e îndepărtat orice rău", şi "Văzut-am pe Domnul pururea înaintea mea, ca să nu mă clatin". Ne mai sfătuieşte să ne aducem aminte de moarte şi de gheenă, precum şi de citirea Sfintelor Scripturi.

Toate acestea sunt bune pentru bărbații plini de virtuți şi evlavioşi; însă asupra celor nesimțitori şi împietriți şi gheena însăşi şi chiar arătarea pipăită a lui Dumnezeu Însuşi nu va aduce nici o frică. Pe lângă aceasta şi mintea însăşi la monahii cei începători se toceşte în curând de amintirea acestora şi fuge de ele ca albina de mirosul fumului.

Iar dacă amintirea despre ele e bună şi folositoare în ceasul luptei, însă în afară de acest lucru bun, cei mai înduhovniciți şi încercați părinți au descoperit un altul mult mai mare şi neasemănător mai bun, care poate să-i ajute chiar şi pe cei neputincioşi.

1 Cuviosul Nil Sorschy, nevoitor rus din secolul. XV, care a călătorit câțiva ani în Orient, prin mănăstirile din Athos şi Constantinopol, înapoindu-se în Rusia, a devenit săditorul lucrării minții vieții monahale de schit cu o riguroasă neagonisire. Pentru ucenicii săi el a scris o carte care se numeşte "Predanie către ucenicu săi despre viața de schit" (poate ar fi mai bine "ascetică"). Această carte e recomandată de povățuitorii rugăciunii minții, ca o îndrumare neapărat trebuincioasă pentru nevoitorii începători. Noi nu cităm extrase din ea, însă o recomandăm să o citească toți acei care se interesează de lucrarea minții. Ea e scrisă în limba veche slavă - bisericească. Însă este redată amănunțit şi în limba rusă de Episcopul Justin: "Cuviosul şi de Dumnezeu purtătorul, părintele nostru Nil, nevoitorul de la Sora şi aşezământul lui pentru viața ascetică." Ed. Mănăstirii Sf. Pantelimon din Athos, Moscova, an.1902

Şi asemănare şi chip al binelui celui dintâi sunt cei ce macină la râşniță cu mâinile şi puterea lor; iar al binelui celui de al doilea, cei ce macină la moară cu ajutorul apei şi a feluritelor născociri; după cum apa singură de la sine pune în mişcare roțile şi piatra, aşa şi preadulcele nume al lui Iisus, unit cu aducerea aminte de Dumnezeu cel prezent, Cel ce viețuieşte în toată plinătatea în Iisus, înalță mintea spre rugăciune, lucru despre care mărturiseşte marele în teologie Isichie, zicând: "sufletul ajutat şi îndulcit de Iisus, cu o oarecare bucurie şi dragoste şi mărturisire, înalță laudă Binefăcătorului, mulțumind şi chemându-L cu veselie". Şi încă: "cum e cu putință să petreci viața de acum fără de mâncare şi băutură, la fel e cu neputință fără paza minții să ajungă sufletul la ceva duhovnicesc şi plăcut lui Dumnezeu, sau să scape de păcatul cel de gând, deşi cineva ar fi şi silit de frica chinurilor să nu mai greşească". Şi încă: "cugetele, care, împotriva voinții noastre, au pătruns, s-au întărit şi stau în inimă, le poate alunga numai rugăciunea lui Iisus, făcută din adâncul inimii.

Marele Stareț, cuviosul părintele nostru Nil, pustnicul de la Sora, care, prin încercare, a pătruns taina unei astfel de rânduieli şi a deprinderii rugăciunii din minte, a alcătuit această carte, arătând în ea începutul lucrării minții şi biruința noastră şi înfrângerea potrivnicilor nevăzuți. Căci prin cel

dintâi mijloc (fără lucrarea minții), deşi s-ar înfăptui un succes oarecare, însă foarte încet şi cu osteneală. Iar prin acest al doilea mijloc, ostenitorul degrabă şi uşor se apropie de Dumnezeu, a spus Sfântul Grigorie Sinaitul. Acolo e o rugă, o învățătură şi o lucrare a poruncilor numai pe dinafară, iar aici e şi una şi alta: pază pe dinafară şi de dinlăuntru.

Deci, când un monah începător, după ce s-a lepădat de lume şi a săvârşit păcatele cele mari şi de moarte, ca făgăduință în fața lui Dumnezeu, să se abată nu numai de la păcatele cele mici de fiecare zi şi iertabile, despre care Însuşi Domnul ne-a poruncit să ne rugăm neîncetat, ci şi de lucrarea înşişi a patimilor celor păcătoase şi cugetelor celor rele şi intrând cu mintea sa înlăuntrul inimii, va începe să cheme pe Domnul Iisus asupra întregii puteri a vrăjmaşului şi asupra oricărui rău cuget; sau dacă din neputința sa va primi îndemnul vrăjmaşului, însă, călcând poruncile lui Hristos, va cădea către Domnul cu o rugăciune din inimă, căindu-se, ocărându-se şi va petrece în această stare chiar până la sfârşitul său, căzînd şi ridicându-se, învingându-se şi învingând şi cerând zi şi noapte apărare împotriva potrivnicului său - unuia ca acesta oare nu-i va fi dată o nădejde neruşinată ca să capete mântuirea? Căci sunt, după cum ne învață cercarea, la cei ce se nevoiesc căderi (nu spre moarte) gândite şi simțite, ca: cu gândul, cu iuțimea şi pofta, de la întocmirea cea în trei părți a sufletului; sau prin simțirile trupului, adică: văzul, auzul, cuvântul, gustul, pipăitul şi mirosul. Şi chiar celor mai mari bărbați nu le este cu putință să scape până la sfârşit, de aceste păcate de fiecare zi, ce nu sunt spre moarte, începutul cărora e în cuvânt, gând, neştiință, uitare, nevoie, voie, întâmplare, care se iartă de harul lui Hristos cel de toate zilele, după cum a spus Sfântul Casian. Iar dacă cineva din puținătatea de duh, va spune că Sfântul Casian gândeşte astfel numai dintre sfinți, care se curăță cu harul lui Hristos, de păcatele zilnice, iar nu despre cei începători şi pătimaşi, apoi lasă să aibă loc şi o astfel de părere. Însă, trebuie a judeca şi a rezolva acest lucru mai cu seamă pe temeiul Sfintelor Scripturi, care lămuresc în ce fel fiecare începător şi pătimaş e osândit pentru aceste păcate şi patimi de toate zilele, supunându-se chinurilor celor de veci, şi cum poate din nou să capete iertare prin harul lui Hristos ca şi toți sfinții, prin pocăința şi mărturisirea înaintea lui Dumnezeu, cea de fiecare clipă.

Este câte unul, zice Sfântul Dorotei, care lucrează din patimă, care auzind un cuvânt, se supără şi răspunde cu cinci sau zece cuvinte la unul şi duşmăneşte şi se mânie, şi după ce a trecut amărăciunea, continuă să gândească răul asupra celui de i-a zis un cuvânt jignitor, şi ținând minte răul asupra lui, se întristează că nu i-a zis mai mult, decât îi spusese deja, şi-şi pregăteşte cuvinte mult mai aspre, ca să i le spună, şi tot timpul îi pare rău: de ce nu i-am răspuns aşa, şi încă am să-i mai spun aşa şi mereu se mânie. Aceasta este o întocmire când a ține o răutate ajunge un obicei. Dumnezeu să ne scape de o astfel de întocmire: căci ea e vinovată de chinurile cele veşnice. Dar este şi un altul, care se supără de un singur cuvânt şi la fel răspunde cu cinci sau zece cuvinte la unul singur şi se întristează că n-a zis încă alte trei cuvinte usturătoare şi se întristează şi ține minte răul. Însă trec câteva zile şi el se schimbă: altul petrece într-o astfel de stare câte o săptămână şi apoi încetează; iar altul se mărgineşte numai cu o zi; iar altul batjocoreşte, duşmăneşte, se mânie şi mânie pe alții şi îndată se schimbă. Iată câte întocmiri osebite, şi ele toate se află sub osânda iadului, atâta timp cât continuă să lucreze.

Din toate exemplele acestea, precum şi din altele, se poate vedea limpede, de ce cel pătimaş nu se poate curăți, prin harul cel de toate zilele al lui Hristos, de păcatele socotite mici şi nu de moarte.

Trebuie de hotărât acum, în ce fel de împrejurări sunt iertate astfel de păcate celor începători şi pătimaşi. Acelaşi Avva Dorotei a zis: se întâmplă că unul se mâhneşte în sine când-aude ceva de ocară, însă nu pentru că a primit ocara, ci pentru că n-a răbdat ocara. Unul ca acesta are întocmirea celor ce se nevoiesc, care se împotrivesc patimii. Altul se nevoieşte şi se osteneşte, iar la urmă e biruit de puterea patimii. Unul nu vrea să răspundă cu rău, însă e târât de obişnuință. Altul îşi ia asupra sa nevoința să nu vorbească nimic rău, însă se necăjeşte de ocara primită şi se mustră pe sine, căci se necăjeşte şi se căieşte de aceasta. Altul însă, deşi nu se necăjeşte că a primit ocară, însă nici nu se bucură. Toți aceştia sunt din cei ce se împotrivesc patimilor; ei cu voia lor se luptă cu patima, nu vor să lucreze după hatârul ei şi se necăjesc şi se nevoiesc. Iar Părinții au zis că orice lucru, pe care nu-l voieşte sufletul, e foarte trecător. Vă voi spune şi o pildă, cui se aseamănă cel ce lucrează după patimă şi o primeşte pe ea; el e asemenea unui om, care fiind lovit de vrăjmaşul său cu o săgeată, o ia cu mâinile sale şi şi-o înfige în inimă. Iar cel ce se împotriveşte patimii, e asemenea celui împroşcat de săgețile vrăjmaşului rău, însă fiind îmbrăcat într-o platoşă nu primeşte rane. Unul ca acesta, deşi e pătimaş, însă poate să capete iertare prin harul lui Hristos, de acele păcate de fiecare zi, care se' fac fără de voie şi nu cu intenție, şi despre care Domnul a poruncit Sfântului Petru să ierte până la "şapte zeci de ori câte şapte" în fiecare zi.

Întărind acestea, Sfântul Atanasie Sinaitul zice: cunoaştem şi cugetăm despre cei ce primesc Sf. Taine ale Trupului şi Sângelui Domnului, că dacă cu unele păcate mici şi uşor de iertat, ca: cele cu limba, sau auzul, sau cu văzul fiind amintiți sau de iuțime, sau de altceva asemănător, căindu-se de aceasta şi mărturisindu-se lui Dumnezeu şi astfel primesc Sfintele Taine, credem că, spre curățirea păcatelor le este lor primirea Sfintelor Taine. Acelaşi lucru l-a spus şi Sf. Pimen: prefer pe omul care a păcătuit şi se pocăieşte celui ce nu păcătuieşte şi nu se pocăieşte.

Dar fiindcă la început s-a vorbit despre o învingere meşteşugită a patimilor, prin rugăciunea minții şi porunci, apoi se cuvine să expunem cât mai clar, chiar mersul însuşi al luptei din minte cu patimile. Deci, de vine ispita vrăjmaşului sub chipul unei patimi sau al unui cuget rău, lucrătorul cheamă pe Hristos împotriva lui şi piere diavolul cu momeala lui. De cade cineva, din neputință, cu gândul, cu cuvântul, cu iuțimea sau cu pofta trupească, - îl roagă pe Hristos, mărturisindu-se şi căindu-se înaintea lui. De este cuprins de trândăvie sau întristare, care îi strâmtorează mintea şi inima, se întoarce spre aducerea aminte de moarte şi gheenă şi de Dumnezeu cel ce este pretutindenea şi ostenindu-se puțin cu acestea, Îl cheamă pe Hristos. După aceea, scăpând de război, din nou roagă pe Hristos să fie milostiv cu el, pentru păcatele cele de voie şi cele fără de voie; şi cu inimă curată şi în vreme de război şi de pace sufletească aleargă către Hristos, şi Hristos pentru el e totul, în toate întâmplările, atât cele bune cât şi cele rele. Şi unul ca acesta nu e momit de părerea că el face o nevoință oarecare, rugându-se sau plăcând lui Dumnezeu: căci toată ruga lui îşi are ca începutul şi sfârşitul său, frica de chinuri şi pocăința de păcate: căci unul este înțelesul rugăciunii celei de dinafară şi altul al celei de dinlăuntru. Acela împlinind cântarea după cantitate, nădăjduieşte spre Dumnezeu, iar părăsind-o, se osândeşte pe sine; iar acesta, rănit de conştiință pentru păcatele din fiecare clipă, despre care s-a spus şi suferind năvălirea ispitelor vrăjmaşului, totdeauna strigă

către Hristos; purtând în minte vorba următoare: "dacă vei sui chiar întreaga scară a desăvârşirii, roagă-te pentru iertarea păcatelor". Şi încă: "vreau să rostesc cinci cuvinte cu mintea, decât o mie cu limba". Şi astfel, în afară de orice îndoială, îndeplineşte cele spuse de Sfântul Dorotei, în ce priveşte împotrivirea la patimi; ba chiar ceva mai mult fiindcă numai un sfânt statorniceşte împotrivirea patimilor înainte de necaz, aducându-şi aminte de pilda că unii ca aceştia sunt, asemenea celor săgetaţi de vrăjmaşi, însă fiind îmbrăcaţi în platoşă nu capătă răni. Iar acestea, Sfântul le-a primit de la Proorocul: iată, zice, s-a necăjit şi a plecat trist şi voi vindeca rănile lui. La fel şi Gură de Aur a spus: dacă te vei necăji pentru păcate, apoi şi tu vei căpăta o mare uşurare. Iar aici nu e numai necazul, ci şi rugăciunea şi zdrobirea şi pocăinţa şi intenţia bună de a păzi poruncile, şi suspinarea, şi mărturisirea. La fel ne învaţă şi însăşi rugăciunea celor ce merg spre somn, zicând: "de m-am jurat cu numele Tău, sau l-am hulit pe el în gândul meu, sau am ocărât, sau am clevetit pe cineva în mânia mea, sau am întristat sau m-am mâniat pentru ceva" şi celelalte aduceri aminte de păcatele iertabile şi fără de voie, care li se întâmplă celor care învaţă lucrarea minţii. Văzând aceste căderi în păcat de fiecare ceas şi socotind că în fiecare care învaţă această sfinţită lucrare, trebuie să fie curat de unele ca acestea, mulţi nu vor chiar nici ochii să-şi îndrepte spre lucrarea minţii: însă acest lucru nu e aşa, după cum a şi fost arătat deja. Dar numai că fiecare e slobod să lucreze şi după patimile sale, şi atunci, aceleaşi patimi şi păcate le sunt unuia spre viaţă, iar altuia spre moarte; unul din pricina lor ajunge la smerenie şi la cunoaşterea neputinţei sale, şi la pocăinţă, iar altul, din obrăznicia sa la împietrire şi la pieirea veşnică. Iar dacă cineva va zice că se poate curăţi de păcate de acest fel şi fără lucrarea minţii, prin harul lui Hristos, prin pocăinţă, aceluia, repetând toate cele scrise aici, i se dă un astfel de răspuns: O, tu, astfel de om, pune înaintea mea pe de o parte poruncile lui Hristos, iar pe de altă parte şi rugăciunea neîncetată pentru lăsarea păcatelor noastre. Dă-mi şi gândul sincer să nu mai calci chiar nici o singură poruncă, adică să nu pofteşti, să nu te mânii, să nu osândeşti, să nu cleveteşti; să nu minţi, să nu vorbeşti în deşert, să iubeşti pe vrăjmaşi, să faci bine celor ce te urăsc, să te rogi pentru cei ce-ţi fac strâmbătate; de asemenea să te fereşti de iubirea de plăceri, iubirea de argint, de gânduri desfrânate, de întristare, de slavă deşartă şi neascultare şi pur şi simplu de toate păcatele şi cugetele cele rele. Şi, cu astfel de intenţie apropie-te ca să deprinzi lucrarea minţii şi ia aminte cu stăruinţă de câte ori, în fiecare zi, vei călca poruncile împotriva voinţei tale, şi de câte păcate, patimi şi cugete rele vei fi rănit. Ia-ţi de pildă şi pe văduva aceea, care zi şi noapte cădea înaintea judecătorului, şi începe a striga către Hristos, în fiecare ceas, pentru fiecare poruncă călcată de tine, şi pentru fiecare patimă şi cuget rău de care eşti învins. Pe lângă toate acestea, ia-ţi Sfânta Scriptură drept sfătuitor bun. Şi petrecând un timp oarecare în astfel de îndeletniciri evlavioase, vino şi-mi încredinţează ce vei vedea în sufletul tău. Oare nu vei recunoaşte şi tu că e un lucru cu neputinţă la o astfel de luare aminte numai prin rugăciunea de dinafară, fără singura lucrare a minţii? Căci ea îl învaţă pe lucrătorul său astfel de taine şi-i vesteşte sufletului lui, că lăsând cântarea multă de Psalmi, canoanele şi troparele şi îndreptând toată silinţa numai spre rugăciunea minţii, el nu-şi pierde pravila sa, ci dimpotrivă o înmulţeşte. Şi fiindcă legea avea putere şi scopul (de gând) ca să-i aducă pe toţi către Hristos, deşi prin aceasta ea parcă se micşora singură, astfel şi cântarea multă îl trimite pe lucrător la rugăciunea minţii, iar nu se extinde asupra întregii vieţi monahale. Ba chiar şi încercarea unei astfel de cântare îl învaţă pe om când el,

rugându-se, simte o oprelişte oarecare între sine şi Dumnezeu, ca un zid de aramă după prooroc, care nu-i îngăduie minţii lui să privească limpede către Dumnezeu în rugăciune, nici să-şi adune luarea aminte în inimă, în care s-au sălăşluit toate puterile sufletului şi izvorul cugetelor bune şi rele.

Făcându-vă cunascute predosloviile Stareîului Vasilie Schimonahul, mai aduc:

Capetele Stareţului Paisie Velicicovschi despre rugăciunea minţii

PREDOSLOVIE

A ajuns până la mine cele de pe urmă, că unii din sânul monahal [1] îndrăznesc să hulească dumnezeiasca, pururea pomenita şi de Dumnezeu făcuta rugăciune a lui Iisus, lucrată în chip sfinţit cu mintea în inimă, bizuindu-şi o astfel de boală a limbii lor pe nisipul cugetării celei deşarte, fără de nici o mărturie. Îndrăznesc să spun, că spre aceasta îi înarmează vrăjmaşul, ca prin limbile lor, ca, cu o armă a lui să prihănească această lucrare prea fără de prihană şi dumnezeiască, şi prin orbirea minţii lor să întunece acest soare al gândurilor. De aceea, deplângând o astfel de cugetare rea a acestor ce rătăcesc de pântece (de la naştere) şi vorbesc minciună (Ps. 57, 4), şi temându-mă ca nu cumva vreunul dintre cei neîntăriţi întru înţelepciune, auzind astfel de basme, să nu cadă asemenea lor în groapa hulirii de rău şi să nu păcătuiască de moarte înaintea lui Dumnezeu, hulind învăţătura prea multor Părinţi ai noştri purtători de Dumnezeu, care mărturisesc şi învaţă despre această dumnezeiască rugăciune din luminarea harului dumnezeiesc, şi pe lângă acestea, nesuferind mai mult a auzi vorbe hulitoare asupra acestei lucrări prea fără de prihană, şi pe deasupra, convins de rugămintea râvnitorilor acestei lucrări mântuitoare de suflete - eu m-am hotărât, deşi acest lucru întrece mintea mea cea neputincioasă şi slabele mele puteri, chemând într-ajutor pe prea dulcele meu Iisus, fără de care nimeni nu poate face ceva, spre răsturnarea priceperii celei cu nume mincinos a celor cu mintea deşartă şi spre întărirea turmei celei alese de Dumnezeu a fraţilor celor ce s-au adunat în numele lui Hristos în mănăstirea noastră, să scriem puţin ceva despre dumnezeiască rugăciune a minţii cu citate din învăiătura Sfinţilor Părinţi, pentru o încredinţare tare, neclintită şi fără îndoială în privinţa ei.
Fiind praf şi cenuşă, plec genunchii cei de gând ai inimii mele, înainiea măreţiei slavei Tale celei dumnezeieşti şi Te rog pe Tine, întru tot dulcele meu Iisus, Unule-născut, Fiul şi Cuvântul Lui Dumnezeu, strălucirea slavei şi chipul ipostazei Părinteşti, luminează mintea mea cea întunecată şi cugetul şi dăruieşte Harul Tău, ticălosului meu suflet, ca această osteneală a mea să fie spre slava preasfântului Tău nume şi spre folosul acelora, care vor prin sfinţita lucrare a rugăciunii minţii, să se lipească cu mintea de Tine, Dumnezeul nostru şi să Te poarte pe Tine mărgăritarul cel fără de preţ, neîncetat în sufletul şi inima lor, şi spre îndreptarea acelora care, din necunoştinţa lor cea fără de margini, au îndrăznit să hulească această dumnezeiască lucrare!

1. În timpul starețului Paisie, cel mai însemnat hulitor al rugăciunii minții, era un oarecare monah-filazof cu mintea deşartă, care petrecea în munții Moşeni din Moldova. Împotriva lui mai ales a şi fost seria "Sulul", cum numise Starețul Paisie articolul său.

CAPITOLUL I

Despre rugăciunea minții, care este lucrarea Sfinților Părinți din vechime, şi împotriva hulitorilor acestei rugăciuni sfințite şi prea fără de prihană

Să fie ştiut că, această lucrare dumnezeiască a sfințitei rugăciuni din minte, a fost un lucru neîncetat al purtătorilor de Dumnezeu, părinți ai noştri celor din vechime şi în multe locuri pustii şi în mănăstirile cele de obşte, ea a strălucit ca un soare pentru monahi; în muntele Sinai, în Schitul din Egipt, în muntele Nitriei, în Ierusalim şi în mănăstirile care sunt în jurul Ierusalimului şi - simplu spus - în tot Orientul, în Țarigrad, în muntele Athos şi pe insulele mărilor, iar în ultimul timp, prin harul lui Hristos şi în Rusia cea Mare. Prin această luare aminte a minții din sfințita rugăciune, mulți dintre purtătorii de Dumnezeu Părinții noştri, aprinzându-se de focul serafimic al dragostei către Dumnezeu, şi după Dumnezeu către aproapele, au devenit cei mai riguroşi paznici ai poruncilor lui Dumnezeu, şi curățindu-şi sufletele lor şi inimile de toate păcatele omului celui vechi, s-au învrednicit să fie vase alese ale Sfântului Duh. Umplându-se de felurite daruri dumnezeieşti ale Lui, ei, după viața lor, au fost nişte luminători şi stâlpi de foc pentru lumea întreagă şi, făcând nenumărate minuni, cu lucrul şi cu cuvântul, au adus la mântuire o mulțime nenumărată de suflete omeneşti. Dintre ei anume, mulți fiind mânați de o insuilare tainică dumnezeiască au scris cărțile învățăturilor lor despre această dumnezeiască rugăciune a minții, după puterea dumnezeieştilor Scripturi ale Vechiului şi Noului Testament, pline de înțelepciunea Sfântului Duh. Şi acest lucru s-a petrecut dintr-o anumită pronie a lui Dumnezeu, ca nu cumva în vremurile cele de pe urmă, această lucrare dumnezeiască să ajungă la uitare. Multe din aceste cărți, prin îngăduința lui Dumnezeu, pentru păcatele noastre au fost nimicite de Saracini, care au cucerit împărăția Grecilor; iar unele, din purtarea de grijă a lui Dumnezeu, s-au păstrat până în timpurile noastre.

Împotriva pomenitei lucrări dumnezeieşti a minții şi păzirii raiului din inimă, nimeni, niciodată, dintre cei drept credincioşi n-a îndrăznit să rostească hule; ci totdeauna, toți s-au purtat cu ea cu cinste mare şi cu o evlavie peste măsură, ca, cu un lucru plin de tot folosul cel duhovnicesc. Însă începătorul răutății şi potrivnicul oricărui lucru bun - diavolul -, văzând că mai mult prin această lucrare a rugăciunii din minte cinul monahal, alegându-şi partea cea bună, şade printr-o dragoste neîntreruptă, la picioarele lui Iisus, propăşind întru desăvârşirea poruncilor lui Dumnezeu şi prin aceasta ajunge lumină şi luminarea pentru lume, a început să se topească de pizmă şi să întrebuințeze toate uneltirile sale ca să prihănească şi să hulească această lucrare mântuitoare de sutlete şi, dacă se poate, s-o nimicească cu desăvârşire de pe fața pământului. Şi, ba, după cum s-a spus mai sus, prin Saracini, asemănători lui întru totul, nimicea cărțile, ba, în grâul cel curat şi

ceresc al acestei lucrări semăna neghinele sale cele stricătoare de suflete, ca prin căi fără de judecată să aducă hula asupra acestui lucru mântuitor, prin faptul că cei cu rânduiala cea de sine, care se atrăgeau de această lucrare, din pricina înălțării lor, în loc de grâu secera spini, şi în loc de mântuire îşi aflau pierzarea. Şi cu aceasta încă nu s-a mulțumit diavolul, ci a găsit în părțile Italiei, balaurul din Calabria, pe înaintemergătorul lui antichrist, prin mândrie, întru totul asemănător diavolului, pe ereticul Varlaam, şi sălăşluindu-se în el cu toată puterea sa, l-a îndemnat să hulească credința noastră drept slăvitoare, după cum se scrie amănunțit despre acest lucru în Triodul de post, în Sinaxarul Duminica a doua a Sfântului şi marelui post. Între altele el a îndrăznit, în chip felurit şi cu limba şi cu mâna, să hulească şi să respingă sfințita rugăciune a minții, după cum scrie despre acest lucru, în cartea sa cea Sfântă, în capitolul 31, cel dintre sfinți, părintele nostru Simeon Arhiepiscopul Tesalonicului, ale cărui cuvinte autentice le şi înfăţişez aci, care zice astfel: "Acest ticălos de Varlaam, mult a hulit şi a scris împotriva sfințitei rugăciuni şi asupra dumnezeiescului har şi strălucirii celor de pe Tabor (Mateț 17, 5). Nepricepând şi chiar nefiind în stare să priceapă (şi cum poate să priceapă acest lucru, acela care a înebunit cu mintea şi în nălucirea minții e unit cu cel trufaş?), ce înseamnă cuvintele: neîncetat vă rugați (I Tesal. 5, 18), nici eeea ce înseamnă cuvintele: ruga-mă voi cu Duhul, ruga-mă voi şi cu mintea (1 Cor.14, 15); de asemenea lăudând şi cântând în inimile noastre Domnului (Col. 3,16); şi că a trimis Dumnezeu pe Duhul Fiului Său, adică harul în inimile voastre, strigând: Avva, Părinte (Gal. 4, 6); la fel: vreau să grăiesc cu mintea mea cinci cuvinte decât zece mii de cuvinte cu limba (1 Cor.14, 19), el a respins şi rugăciunea minții sau, mai bine zis chemarea Domnului, care este şi mărturisirea lui Petru, care a zis: Tu eşti Hristos Fiul lui Dumnezeu celui viu (Matei 16, 16), precum şi cele predate de Domnul Însuşi, Care zice în Evanghelie; Dacă veți cere ceva în numele Meu de la Tatăl, vă va da vouă (Ioan 15; 16); de asemenea: cu numele Meu, draci vor scoate (Marcu 16, 17), şi celelalte. Doar numele lui este viața cea de veci; iar acestea zice, s-au scris ca să credeți că Iisus este Hristos, Fiul lui Dumnezeu şi crezând, viață să aveți în numele Lui (Ioan 20, 31); şi Duhul Sfânt ne învață a chema pe Hristos: nimeni nu poate zice lui Iisus Domn, decât numai prin Duhul Sfânt (1 Cor. 12, 3): dar de acest lucru s-a spus de mii de ori.

Şi ce a reuşit prin întreprinderea sa şarpele cel începător al răutății, cu fiul pierzării, de trei ori afurisitul eretic Varlaam, pe care, după cum am spus, l-a învățat să hulească împotriva sfințitei rugăciuni a minții? A reuşit, prin hula lui, să întunece lumina acestei lucrări a minții şi, după cum a nădăjduit el, s-o nimicească până la sfârşit? Nicidecum. Însă boala lui s-a întors pe capul lui. În acel timp, marele luptător şi apărător al bunei credințe, prealuminatul între sfinți, părintele nostru Grigorie, Arhiepiscopul Tesalonicului, Palama, care într-o desăvârşită ascultare şi într-o neîncetată îndeletnicire sfințită cu rugăciunea minții, ca un soare a strălucit în Sfântul Munte Athos, cu darurile Sfântului Duh, încă mai înainte de a se sui pe scaunul Arhieresc al acestei Biserici, întru domnia dumnezeiescului împărat Andronic Paleologul, în cetatea cea împărătească, în renumita mare Biserică a înțelepciunii lui Dumnezeu, la Sinodul ce s-a adunat împotriva ereticului Varlaam pomenit mai sus, umplându-se de Duhul lui Dumnezeu, îmbrăcându-se într-o putere de sus de nebiruit, a astupat gura aceluia, deschisă împotriva lui Dumnezeu, şi l-a ruşinat până la sfârşit şi toate ereziile lui şi toate hulele lui, prin cuvintele şi scrierile pline de foc, le-a ars ca pe nişte

vreascuri; şi în cenuşă le-a prefăcut. Şi acest eretic Varlaam, împreună cu Achindin şi cu toți cei de un gând cu ei, de Biserica lui Dumnezeu cea Sobornicească de trei ori a fost dat anatemii. Însă şi până azi de aceeaşi Biserică în săptămâna ortodoxiei, împreună cu ceilalți eretici el se afuriseşte astfel: lui Varlaam şi lui Achindin şi urmaşilor şi succesorilor lor - anatema de trei ori.
Priviți aici, prietenilor, care îndrăzniți să huliți rugăciunea minții şi vedeți, cine a fost hulitorul ei cel dintâi; oare nu ereticul Varlaam, dat de Biserică anatemii de trei ori, şi care va fi afurisit în veac? Oare nu vă împărtăşiți şi voi cu hula voastră cea rea, cu acest eretic şi cu cei de un gând cu el? Oare nu vă cutremurați cu sufletul vostru că veți cădea sub afurisenia Bisericii la fel ca el, şi veți fi înstrăinați de Dumnezeu? Ridicându-vă împotriva celui mai sfințit lucru şi amintind, prin hula voastră cea rea, sufletele apropiaților voştri celor neîntăriți între pricepere, oare nu vă înspăimântați de îngrozirea cea înfricoşată a lui Dumnezeu din Evanghelie? Oare nu vă temeți, după cuvântul Apostolului: "Înfricoşat este să cazi în mâinile Dumnezeului celui viu (Evr. 10, 31), să cădeți pentru aceasta, dacă nu vă veți pocăi, sub osânda cea vremelnică şi cea veşnică? Ce fel de pricină cu bun chip ați născocit voi, ca să huliți acest lucru prea fără de prihană şi prea fericit? Nedumiresc cu desăvârşire. Oare socotiți că chemarea numelui lui Iisus, nu vă este de folos? Însă nici a ne mântui nu avem putință în altceva oarecare decât numai în numele Domnului nostru Iisus Hristos. Ori mintea omenească, prin care se lucrează rugăciunea, e prihănită? Însă acest lucru este cu neputință. Doar Dumnezeu l-a făcut pe om după chipul Său şi după asemănare; iar chipul lui Dumnezeu şi asemănarea e sufletul omului, care, după ce a fost zidit de Dumnezeu, e curat şi fără de prihană; deci şi mintea, care e simțirea cea mai de seamă a sufletului, ca şi vederea în trup, e la fel fără de prihană. Dar nu cumva inima, pe care mintea, ca pe un altar, aduce lui Dumnezeu jertfa tainică a rugăciunii; e vrednică de hulă? Nicidecum. Fiind zidirea lui Dumnezeu, ca şi întreg trupul omenesc, ea e bună. Iar dacă chemarea numelui lui Iisus e mântuitoare, iar mintea şi inima omului sunt lucrarea mâinilor lui Dumnezeu, apoi ce păcat e pentru om să înalțe, cu mintea, rugăciunea din adâncul inimii, către preadulcele Iisus şi să ceară milă de la El? Oare nu pentru atât huliți şi respingeți rugăciunea minții, că socotiți că Dumnezeu nu aude rugăciunea tainică ce se săvârşeşte în inimă, ci o aude numai pe aceea care e rostită de gură? Însă aceasta e o hulă împotriva lui Dumnezeu; doar Dumnezeu e cunoscător de inimi şi cunoaşte în amănunțime, cele mai subțiri gânduri ale inimii şi chiar cele din viitor şi le ştie pe toate ca un Dumnezeu şi Atotştiutor. Dar şi El Însuşi cere ca o jertfă curată şi fără de prihană anume această rugăciune tainică, înălțată din adâncul inimii, poruncind: iar tu când te rogi, întră în camera ta şi închizând uşile tale, roagă-te Tatălui tău care e în taină; şi Tatăl tău care vede în ascuns, îți va răsplăti ție la arătare (Matei, 6, 6) pe care cuvinte, gura lui Hristos, luminătorul cel a toată lumea, Dascălul ecumenic, Sfântul Ioan Gură de Aur, în omilia a 19-a, la Evanghelia lui Matei, cu înțelepciunea Sfântului Duh dată de Dumnezeu le referă, nu acea rugăciune care se face numai cu gura şi cu limba, ci la cea mai tainică rugăciune, care se înalță fără de glas, din adâncul inimii, pe care el ne învață s-o facem nu cu mişcări ale trupului şi nu cu strigăte ale glasului, ci cu o voință stăruitoare, cu toată liniştea, cu înfrângerea gândurilor şi cu lacrimi lăuntrice, cu o îndurerare a sufletului şi cu zăvorârea uşilor celor de gând. Şi aduce spre mărturie, despre această rugăciune din dumnezeiască Scriptură pe văzătorul de Dumnezeu Moise, pe Sfânta Ana şi pe dreptul Avel, zicând aşa: dacă te îndurerezi cu sufletul, nu

poți să nu și strigi, pentru că a te ruga şi a cere aşa cum am spus eu, e potrivit numai pentru cel îndurerat. Şi Moise, îndurerat, s-a rugat aşa, şi durerea lui era auzită, de aceea îi şi zice Dumnezeu: "De ce strigi către Mine? (Exod, 14, 5). Şi Ana, iarăşi, a împlinit tot ce a vrut, iar glasul ei nu se auzea pentru că striga inimă ei. Iar Avel, nu tăcând ci chiar murind se ruga şi sângele lui slobozea glas mai tare decât glasul unei trâmbițe. Suspină şi tu la fel cu Moise sfântul, nu te opresc. Sfâşie-ți, după cum a spus Proorocul, inima ta dar nu hainele. Din adânc strigă pe Dumnezeu, din adâncuri, zice, am strigat către Tine, Doamne; de jos, din inimă, scoate-ți glasul; fă din rugăciunea ta o taină": Şi mai jos: "Doar nu te rogi oamenilor, ci lui Dumnezeu, care este pretutindenea, care aude înainte de a fi glasul şi care cunoaşte gândurile cele nerostite; dacă te rogi astfel, vei căpăta o mare răsplată. Tatăl tău, zice cel ce vede într-ascuns, îți va răsplăti la arătare". Şi mai jos: "fiindcă El e nevăzut, apoi vrea ca şi rugăciunea ta să fie astfel".

Vedeți dar, prietenilor, că după mărturia nebiruitului stâlp al Ortodoxiei, asta e o altă, afară de cea rostită cu gura, rugăciune tainică, nevăzută, fără de glas înălțată din adâncul inimii către Dumnezeu, pe care Domnul o primeşte ca pe o jertfă curată, întru miros de bună mireasmă duhovnicească; se bucură de ea şi se veseleşte, văzând că mintea, pe care trebuie mai ales s-o închinăm lui Dumnezeu, se uneşte cu El prin rugăciune. De ce vă înarmați limba voastră cu hulă împotriva acestei rugăciuni, mărturisită cu gura lui Hristos de sfântul, zic, Ioan Gură de Aur, hulind, vorbind de rău urând, batjocorind, respingând şi îndepărtându-se ca de un luciu oarecare, spurcat şi, pe scurt zic, nesuferind să şi auziți? Groază şi cutremur mă cuprinde din pricina acestui început al vostru necuvântător.

Însă încă, căutând pricina hulei voastre, vă întreb: oare nu pentru atât huliți această rugăciune mântuitoare, că poate vi s-a întâmplat să vedeți sau să auziți că cineva dintre lucrătorii acestei rugăciuni şi-a ieşit din minți, sau a primit vreo înşelare drept adevăr, sau a suferit vreo vătămare oarecare sufletească? Şi de aceea vi s-a părut vouă că rugăciunea minții e pricină de o astfel de vătămare? Însă nu, nu! De fapt însă acest lucru, deloc nu-i aşa. Sfințita rugăciune a minții, după părerea scrierilor Purtătorilor de Dumnezeu părinți, lucrată prin harul lui Dumnezeu, îl curăță pe om de toate patimile, îl îndeamnă spre cea mai sârguincioasă păzire a poruncilor lui Dumnezeu şi de toate săgețile vrăjmaşilor şi înşelările, îl păzeşte nevătămat. Iar dacă cineva îndrăzneşte să lucreze această rugăciune cu rânduială de sine, nu după puterea învățăturii Sfinților Părinți, fără întrebare şi sfatul celor încercați şi fiind îngâmfat, pătimaş şi neputincios, viețuieşte fără de ascultare şi supunere, şi pe lângă aceasta aleargă numai viață în pustie, a căreia nici numele nu e vrednic să le vadă, pentru rânduială de la sine: numai că unul ca acesta, într-adevăr, afirm şi eu, lesne cade în toate cursele şi înşelările diavoleşti. Deci ce? Oare rugăciunea âceasta e pricină de o astfel de înşelare? Nicidecum. Iar dacă voi pentru aceasta prihăniți rugăciunea cea de gând, apoi pentru voi să fie prihănit şi cuțitul, dacă i s-ar fi întâmplat unui copil mic, jucându-se, din pricina nepriceperii, să se înjunghie. La fel, după voi, ar fi trebuit şi ostaşii să fie opriți de a purta sabie, pe care o ridică împotriva vrăjmaşilor, dacă i s-ar fi întâmplat unui ostaş fără de minte să se înjunghie cu sabia sa. Însă după cum cuțitul şi sabia nu sunt pricina nici unui păcat ci numai vădesc nebunia celor ce s-au înjunghiat cu ele, aşa şi sabia duhului, sfințită, zic, rugăciunea minții, nu e vinovată de nici un păcat,

ci rânduiala de sine şi mândria celor ce cu rânduială de sine sunt pricina înşelărilor drăceşti şi a oricărei vătămări sufleteşti.

Dar de ce mai întrebi de pricinile hulirii voastre rele asupra acestei sfinţite rugăciuni, de parcă aş nedumeri până acum? Ştiu, desigur, o prietenilor! Ştiu cea mai de seamă pricină a boalei de la limba voastră: întâia, citirea voastră a Sfintelor Scripturi nu e după porunca lui Dumnezeu, adică nu e cu cercetare: a doua, neîncrederea în învăţătura Sfinţilor Părinţilor noştri, care învaţă despre această dumnezeiască rugăciune a minţii cu înţelepciunea Duhului, cea dată lor de Dumnezeu, după puterea Sf. Scripturi; a treia, ignoranţa voastră cea peste măsură. Voi sau poate n-aţi văzut sau n-aţi auzit niciodată de scrierile purtătorilor de Dumnezeu părinţilor noştri; sau, dacă nu-i aceasta, apoi deloc nu pricepeţi puterea cuvintelor de Dumnezeu înţelepţite, iată cea mai de seamă pricină a unei astfel de cugetări rele a voastre.

Iar dacă voi aţi fi citit, cu frica de Dumnezeu şi cu luare aminte tare şi cu o credinţă fără de îndoială, cu o cercetare iubitoare de osteneli şi de smerită cugetare cărţile părinţilor, care se potrivesc mai mult numai pentru citirea monahilor, şi care cuprind în sine întreaga pricepere a vieţuirii după Evanghelie - cărţile părinţilor, zic, care sunt la fel neapărat de trebuincioase monahilor pentru folosul sufletesc şi îndreptare şi pentru agonisirea unei priceperi adevărate, sănătoase, neînşelătoare şi cu smerită cugetare, după cum pentru întocmirea vieţii trupeşti e necesară răsuflarea; dacă voi astfel aţi fi citit aceste cărţi, apoi Dumnezeu niciodată nu v-ar fi îngăduit să cădeţi într-o astfel de groapă a hulirii celei rele. Mai mult: prin această lucrare El v-ar fi aprins pe voi cu harul Său cel dumnezeiesc într-o dragoste a Sa negrăită, aşa că şi voi cu Apostolul aţi fi strigat: cine ne va despărţi pe noi de dragostea lui Hristos (Rom. 8, 35), pe care ne-am învrednicit s-o atingem prin lucrarea cea de gând a acestei rugăciuni? Şi voi nu numai că n-aţi fi hulit-o, ci v-aţi fi stăruit şi sufletul să vă puneţi pentru ea, simţind cu fapta şi cu încercarea, negrăitul folos, pentru sufletele voastre, de la această luare aminte din minte. Dar fiindcă, cărţile preacuvioşilor părinţilor noştri voi nu le citiţi cu credinţă fără de îndoială, sau şi citindu-le nu vă încredeţi în ele, după cum arată acest lucru roadele hulii voastre, sau nu vă îngrijiţi deloc ca să le citiţi; apoi aţi şi căzut voi într-o astfel de cugetare potrivnică lui Dumnezeu, căci, ca şi cum niciodată n-aţi fi auzit scrierile creştine, voi huliţi şi respingeţi această sfinţită rugăciune, mărturisită după lămurirea cea de Dumnezeu înţelepţită a Sfinţilor Părinţi, de întreaga Sfânta Scriptură.

Iar ca să scăpaţi şi voi şi toţi cei ce se îndoiesc de ea, de o astfel de vătămare sufletească, nu găsesc o altă doctorie mai potrivită, afară de ceea ce mă voi stărui, în măsura în care Domnul se va grăbi cu harul şi mă va ajuta, să arăt că purtătorii de Dumnezeu Părinţii noştri, luminaţi de harul lui Dumnezeu, întemeiază clădirea învăţăturii sale celei folositoare de suflet pe piatra cea neclintită a Sfintei Scripturi. Iar voi, văzând singuri descoperit şi limpede, cu ajutorul harului lui Dumnezeu, ce în taină s-a atins de sufletele voastre, adevărul învăţăturii Sf. Părinţi, şi vindecându-vă de această neputinţă a voastră sufletească, aduceţi lui Dumnezeu cea mai sinceră pocăinţă pentru alunecarea voastră, şi vă veţi învrednici de dumnezeiasca milă şi de iertarea desăvârşită a păcatului vostru.

CAPITOLUL II

De unde îşi are începutul această dumnezeiască rugăciune a minții şi ce rnărturii din Sf. Scriptură aduc despre ea purtătorii de Dumnezeu Părinți

Mai înainte de a arăta de unde îşi are cel dintâi început această dumnezeiască rugăciune, trebuie să ştim următoarele: să se ştie, că după scrierile Sfinților şi purtătorilor de Dumnezeu Părinților noştri, sunt două rugăciuni ale minții: una a începătorilor, care face parte din lucrare, iar alta a celor desăvârşiți, care face parte din vedere; aceea este începutul, iar aceasta - sfârşitul, pentru că lucrarea este suirea spre vedere. Însă trebuie ştiut că, după Sfântul Grigorie Sinaitul, primele vederi sunt opt, pe care enumerându-le, el zice aşa: "Zicem că sunt primele opt vederi. Cea dintâi e vederea lui Dumnezeu, cea fără de chip, fără de început şi nezidit, cauza tuturor, uneia Treimi şi Dumnezeiri mai presus de fire. A doua - a cinului şi întocmirea puterilor celor înțelegătoare. A treia - a întocmirii făpturilor celor sfințite. A patra - a coborârii celei cu purtarea de grijă a Cuvântului. A cincea - a Învierii celei de obşte.. A şasea - a venirii a doua şi înfricoşată a lui Hristos. A şaptea - a chinurilor celor veşnice. A opta - a împărăției cerurilor care nu va avea sfârşit". Înfățişându-vă .acestea, eu vă fac cunoscut, pe măsura slăbiciunii minții mele celei neputincioase, în ce putere trebuie înțeleasă lucrarea şi vederea. Să fie ştiut (vorbire către cei prea proşti, asemenea rnie), că întreaga nevoință monahală; prin care, cu ajutorul lui Dumnezeu, s-ar îndemna cineva spre dragoste față de aproapele şi Dumnezeu, spre blândețe, smerenie şi răbdare şi spre toate celelalte porunci ale lui Dumnezeu şi ale Sfinților Părinți, spre o supunere desăvârşită lui Dumnezeu cu sufletul şi cu trupul, spre post, priveghere, lacrimi, mătănii şi alte oboseli ale trupului, spre săvârşirea cea atotstăruitoare a pravilei din biserică şi chilie, spre îndeletnicirea tainică cu rugăciunea minții, spre plâns şi cugetare despre moarte: toată această nevoință, până când încă mintea e cârmuită de stăpânirea de sine şi voința omenească, cu certitudine se numeşte lucrare; însă nicidecum vedere. Iar dacă o astfel de nevoință a rugăciunii minții s-ar numi undeva în scrierile Sf. Părinți vedere, apoi acest lucru e după vorbirea obişnuită pentru că mintea, ca un ochi al sufletului, se numeşte vedere.

Iar când cineva, cu ajutorul lui Dumnezeu şi cu nevoința spusă mai sus, iar mai mult decât cu orice, cu cea mai adâncă smerenie îşi va curăți sufletul său şi inima de orice întinăciune a patimilor sufleteşti şi trupeşti, atunci harul lui Dumnezeu, mama obştească a tuturor, luând mintea curățită de el, ca pe un copil mic de mână, o ridică ca pe nişte trepte, spre vederile duhovniceşti arătate mai sus, descoperindu-i pe măsura curățirii ei tainele dumnezeieşti negrăite şi nepătrunse de minte: Şi aceasta, într-adevăr, se numeşte vedere duhovnicească, care este şi rugăciunea cea văzătoare sau, după Sfântul Isaac, curată, de la care e îngrozirea şi vederea. Însă să intre în.aceste vederi, nimeni nu poate cu de la sine putere, cu nevoința sa voită, dacă nu-l va cerceta pe acela Dumnezeu şi cu harul Său îl va introduce în ele. Iar cineva dacă ar îndrăzni să se suie spre aceste vederi fără lumina harului, acela, după Sfântul Grigorie Sinaitul, să ştie că el are năluciri, iar nu vedenii nălucind şi nălucindu-se de duhul nălucirilor (Gr. Sinaitul, cap. 130). Astfel este desluşirea pentru rugăciunea cea lucrătoare şi cea văzătoare. Însă deja e timpul să arătăm, de unde îşi are începutul său rugăciunea cea dumnezeiască a minții.

Lasă să fie ştiut, că după nemincinoasa mărturia de Dumnezeu înțeleptului, cuviosului şi de Dumnezeu purtătorului Părintelui nostru Nil pustnicul din Sinai, dumnezeiasca rugăciune a minții,

potrivită celor desăvârşiţi, a fost dată omului celui dintâi zidit de Însuşi Dumnezeu încă în rai. Sfântul Nil învăţând pe cei ce se rugau stăruitor, cu bărbăţie să păzească rodul rugăciunii, ca osteneala lor să nu fie zadarnică, zice aşa: "Rugându-te cum se cuvine, aşteaptă cele ce nu se cuvin şi stai cu bărbăţie, păzindu-ţi rodul tău. Doar pentru acest lucru eşti hotărât de la început: să lucrezi şi să păzeşti. De aceea, lucrând, nu-ţi lăsa osteneala fără de pază; altfel tu n-ai căpătat nici un folos de la rugăciune" (Cap.19).

Lămurind aceste cuvinte, luminătorul Rusiei, cuviosul Nil pustnicul de la Sora, ca un oarecare strălucit în Marea Rusie, prin lucrarea rugăciunii cu mintea, după cum e limpede acest lucru din cartea lui cea de Dumnezeu înţelepţită, zice astfel: "Acest Sfânt le-a citat acestea din vechime, ca să lucrezi şi ca să păzeşti, pentru că Scriptura zice că Dumnezeu, făcând pe Adam, l-a aşezat în rai ca să lucreze şi să păzească raiul. Şi aici Sfântul Nil Sinaitul numeşte rugăciunea - lucrarea raiului - iar paza - păzirea de cugetele cele rele după rugăciune". La fel şi Cuviosul Dorotei zice, că omul cel dintâi zidit, aşezat de Dumnezeu în rai, petrecea în rugăciune, după cum spune în didahia sa cea dintâi. Din aceste mărturii reiese că Dumnezeu, zidind pe om după chipul său, şi după asemănare, l-a aşezat în raiul desfătării ca să lucreze grădinile cele nemuritoare, adică gândurile cele dumnezeieşti, cele preacurate, mai înalte şi desăvârşite, după Sfântul Grigorie Teologul. Şi aceasta nu este altceva decât ca el, cel curat cu sufletul şi cu inima, să petreacă în rugăciunea harică, văzătoare, lucrată sfinţit numai cu mintea, într-o vedere prea dulce a lui Dumnezeu, şi cu bărbăţie să o păzească ca lumina ochiului, ca pe un lucru al raiului, ca ea niciodată să nu se împuţineze în suflet şi în inimă. De aceea e mare slavă sfinţitei şi dumnezeieştei rugăciuni a minţii, a cărei margine şi culme, adică începutul şi desăvârşirea sunt date de Dumnezeu omului în inimă: de acolo deci îşi are ea începutul său.

Însă ea şi-a câştigat o slavă neasemănat mai mare, când cea mai sfântă decât toţi sfinţii, cea mai cinstită decât Heruvimii, şi mai slăvită fără de asemănare decât Serafimii, Prea Sfânta Fecioara, de Dumnezeu Născătoare, petrecând în Sfânta Sfintelor prin rugăciunea minţii, s-a suit la cea mai mare înălţime a vederii lui Dumnezeu şi s-a învrednicit să fie lăcaş desfătat pentru cel neîncăput de întreaga făptură, pentru Cuvântul lui Dumnezeu, Care s-a sălăşluit ipostazic în Ea şi din Ea, pentru mântuirea oamenilor, s-a născut mai presus de fire, după cum mărturiseşte acest lucru nebiruitul stâlp al Ortodoxiei, cel dintre sfinţii părinţi, părintele Grigorie Palama, Arhiepiscopul Tesalonicului, în cuvântul de intrare în Biserică a Prea Sfintei noastre de Dumnezeu Născătoare şi pururea Fecioarei Maria. El zice, că Prea Sfânta Fecioară de Dumnezeu Născătoare, petrecând în Sfânta Sfintelor şi înţelegând cu desăvârşire din Sfânta Scriptură, care se citeşte în fiecare sâmbătă, despre pierzarea neamului omenesc, prin neascultare, şi umplându-se de cea mai mare milă, a luat asupra sa rugăciunea minţii cea către Dumnezeu, pentru o cât mai grabnică iertare şi mântuire a neamului omenesc. Vă pun înainte aici chiar cuvintele acestui Sfânt Grigorie, vrednice de o minte îngerească, puţine dintre cele multe: "Auzind şi văzând acestea, dumnezeiasca tânără fecioară a primit părerea de rău pentru neamul întreg şi căuta cum să afle vindecarea şi doctoria care ar fi pe potriva acestei suferinţe. În curând Ea s-a gândit să se întoarcă cu mintea spre Dumnezeu şi a lăsat asupra Sa această rugăciune pentru noi, ca să-L silească pe Cel ce nu poate fi silit şi mai degrabă să-L atragă spre noi, pentru ca El Însuşi să nimicească blestemul cel din mijloc, să oprească focul care destramă

pajiştea sufletului şi să unească cu Sine zidirea, tămăduind cele neputincioase. Astfel, Fecioara cea plină de daruri, alegându-şi cele mai de cuviinţă şi mai potrivite în toată firea, socotea rugăciunea minţii drept minunată şi preaslăvită şi mai bună decât orice cuvânt. Căutând însă cum să vorbească cu Dumnezeu mai meşteşugit şi mai de aproape, ea venea spre El cu o rugătoare hirotesită de Sine (Sfinţită prin puterea mâinilor) sau, mai bine zis, ca una ce e aleasă de Dumnezeu". Şi mai jos: "Văzând, că din cele ce există nu e nimic mai bun pentru om decât rugăciunea, tinde cu stăruinţă tare spre rugăciune, face din nou, ceva mai mare şi mai desăvârşit şi descopere şi lucrează, şi celor care vin după acestea le predă lucrarea ca cea mai înaltă spre vedere, o vedere cu atât mai mare faţă de cele spuse mai sus, cu cât adevărul e mai presus de nălucire. Însă, adunându-vă toţi în sine şi curăţindu-vă mintea, auziţi mărețiă tainei: eu vreau să spun un cuvânt care deşi foloseşte întreaga adunare, ce poartă numele lui Hristos, încă îi priveşte mai mult pe cei ce s-au lepădat de lume. Cel ce a gustat ceva din bunurile cele viitoare, deja numai pentru că s-a lepădat de lume, care se şi aşază în rând cu Îngerii şi-şi agoniseşte vieţuirea în ceruri, acesta să dorească să urmeze, după puterea sa, pe Mireasa cea pururea Fecioară, Care cea dintâi şi singură, din pruncie s-a lepădat de lume pentru pacea lumii". Şi mai jos: "Dar căutând ceea ce e mai de trebuinţă rugătorilor pentru convorbire, care nu e altceva decât rugăciunea, Fecioara află sfinţita liniştire - linştirea minţii, depărtarea lumii, uitarea celor dejos şi tăinuitoarea înţelesurilor celor de sus, prefacerea spre cele mai bune. Această lucrare, ca o adevărată suire spre vederea Celui ce există într-adevăr, sau mai bine, ca să spunem mai drept, spre vederea lui Dumnezeu, este ca o indicare scurtă pentru sufletul celui ce într-adevăr şi-a agonisit lucrarea. Oricare altă virtute este ca o lecuire faţă de neputinţele sufletului, ca o desăvârşire oarecare mărginită şi un chip al lucrătorilor lui Dumnezeu. Şi de aceea, omul se îndumnezeieşte nu prin. cuvinte sau printr-o cumpătare chibzuită faţă de cele văzute - toate acestea sunt pământeşti, josnice, omeneşti, ci prin petrecerea în linıştise, pentru că prin aceasta ne rupem şi ne depărtăm de cele de jos şi ne suim spre Dumnezeu.

Răbdând prin rugăciuni şi rugi zi şi noapte în cămara vieţuirii de linştire, noi ne apropiem oarecum şi venim la această fire neapropiată şi fericită. Cei ce rabdă astfel, curăţindu-şi inimile prin sfinţita linştire şi printr-însa s-au unit în chip negrăit cu lumina cea mai presus de simţuri şi de minte, văd în sine pe Dumnezeu, ca într-o oglindă. Deci linştirea este o grabnică şi scurtă îndrumare ca ceea ce ne uneşte mai cu spor cu Dumnezeu, mai ales pe cei ce o ţin pe ea în toată plinătatea. Iar Fecioara care, aşa să zicem, de la unghiile moi (adică din cea mai fragedă pruncie) a petrecut în ea, ce este cu Ea? Ea, ca ceea ce a petrecut într-o linştire mai presus de fire, chiar din vârsta pruncie, de aceea Ea singură dintre toate a şi născut fără ispitire bărbătească pe Dumnezeu-Omul şi Cuvântul". Şi mai jos: "De aceea şi Preacurata, lepădându-se chiar, aşa să zicem, de petrecerea şi zarva din lume, s-a depărtat de oameni şi fugind de vieţuirea cea în păcate şi-a ales o viaţă nevăzută de nimeni şi fără a comunica cu cineva petrecerea întru cele ce nu se putea intra. Aici, dezlegându-se de orice legătură materialnică şi scuturând orice împărtăşire şi dragoste faţă de toate şi trecând chiar îngăduinţa faţă de trup, Ea şi-a adunat mintea întreagă într-o împărtăşire cu El şi în petrecere şi în luare aminte şi într-o rugăciune dumnezeiască neîncetată. Şi prin ea petrecând singură în sine şi întocmindu-se mai presus de tulburarea cea felurită şi de gânduri, şi simplu, mai presus de orice chip şi lucru, Ea îşi săvârşea călătoria cea nouă şi negrăită spre cer, care este să zic aşa o tăcere de gând. Şi stăruind în

acestea şi luând aminte cu mintea, întrece toate zidirile şi făpturile, şi mult mai bine decât Moise, vede slava lui Dumnezeu şi priveşte harul lui Dumnezeu, care nu este supus deloc puterii simțurilor - această iederă cu bună bucurie şi sfințită a sufletelor şi minților celor neîntinate, de care împărtăşindu-se Ea, după cântăreții cei dumnezeieşti, este norul cel luminos de apă, într-adevăr vie şi zorile zilei celei înțelegătoare şi căruța cea în chipul focului şi Cuvântului" (Sfântul Grigorie Palama).

Din aceste cuvinte ale dumnezeiescului Grigorie Palama, cel ce are minte poate să înțeleagă mai limpede decât soarele că Prea Curata Fecioară de Dumnezeu Născătoare, petrecând în Sfânta Sfintelor, s-a suit prin rugăciunea minții la cea mai mare înălțime a vederii lui Dumnezeu şi prin lepădarea de lume pentru pace, prin sfințita liniştire a minții într-o neîncetată rugăciune dumnezeiască şi luare aminte şi cu suirea prin lucrare la vederea lui Dumnezeu, singură de la sine a dat dumnezeiescului cin monahal pildă de viețuire cu luare aminte după omul cel dinlăuntru; ca monahii, care s-au lepădat de lume; privind la Ea, mai stăruitor să se silească, pe cât e cu putere, prin rugăciunile Ei, să fie în sudorile şi ostenelile monahale, spuse mai sus, urmaşii Ei. Şi cine va fi în stare să laude după vrednicie dumnezeiasca rugăciune a minții, lucrătoarea căreia spre pilda folosului şi propăşirii monahilor a fost, după cum s-a spus, Însuşi Maica lui Dumnezeu, povățuită de îndrumarea Sfântului Duh?

Însă spre întărirea şi spre încredințarea cea fără de îndoială a celor ce se îndoiesc de ea ca de un lucru nemărturisit şi nesigur, a venit vremea să arătăm ce fel de mărturii aduc despre ea purtătorii de Duznnezeu Părinți, care au scris despre ea, fiind luminați de harul cel dumnezeiesc din Sfânta Scriptură.

Dumnezeiasca rugăciune a minții are temelie neclintită în cuvintele Domnului nostru Iisus Hristos; "iar tu, când te rogi intră în cămara ta şi închizând uşile tale, roagă-te Tatălui tău, Care este în ascuns; şi Tatăl tău care vede în ascuns, îți va răsplăti ție la arătare" (Mat. 6, 6). Aceste cuvinte, după cum s-a spus deja în capitolul întâi, luminătorul a toată lumea, Sfântul Ioan Gură de Aur, prin înțelepciunea cea dată de Dumnezeu, în privința rugăciunii celei. fără de glas, tainice, înălțată din adâncul inimii, aducând ca mărturie din Sfânta Scriptură pe văzătorul de Moise şi pe Sfânta Ana, mama proorocului Samuel, şi pe dreptul Avel şi sângele lui, care strigă din pământ - că ei au fost auziți de Dumnezeu în rugăciunea lor, fără să scoată vreun glas. Acest mare sfânt Ioan Gură de Aur, învățător al lumii întregi, gura lui Hristos a mai expus învățătura dcspre această dumnezeiască rugăciune şi separat încă în trei cuvântări, după cum scrie despre aceasta martorul cel nemincinos, prea fericitul Simeon, Arhiepiscopul Tesalonicului, în Cap. 294 al cărții sale, pe care întreaga Sfânta Sobornicească Biserică a Răsăritului o are în mare cinste, ea pe un stâlp şi o întărire a adevărului.

Iar stâlpul cel de foc şi gura Duhului Sfânt cea de foc, ochiul Bisericii, Vasilie, zic cel Mare, lămurind expresia Sf. Scripturi: "Bine voi cuvânta pe Domnul în toată vremea, lauda Lui pururea.în gura mea (Ps. 33); frumos ne învață despre gura minții şi lucrarea minții, aducând dovezi din Sfânta Scriptură, ale cărui cuvinte pline de Dumnezeiască înțelepciunc le înfățişez după cum urmează: "Lauda Lui pururea în gura mea". Se pare că proorocul vorbeşte cele cu neputință, cum poate fi lauda lui Dumnezeu pururea în gura omenească? Când omul vorbeşte despre lucrurile obişnuite lumeşti, apoi atunci el n-are în gură lauda lui Dumnezeu; desigur că şi când doarme tace; dar şi când

mânâncă şi bea apoi cum poate gura lui să înalţe laudă? La aceasta răspundem, că este o gură oarecare a omului dinlăuntru cu care se hrăneşte împărtăşindu-se de Cuvântul vieţii, care este pâinea ce s-a coborât din ceruri (Ioan, 6, 33). Despre această gură a zis proorocul: "deschis-am gura mea şi am tras Duh (Ps.118, 131). Spre acest lucru ne îndeamnă şi Domnul, ca gura aceasta să o avem lărgită pentru a primi îndeajuns hrana cea adevărată, zicând: "lărgeşte-ţi gura ta şi o voi umple pe ea" (Ps. 80, 11). De aceea, chiar şi odată însemnat şi întărit întru priceperea sufletului, gândul de Dumnezeu se poate numi lauda lui Dumnezeu, care pururea se află în suflet. Şi după cuvântul Apostolului, cel stăruitor toate le poate face spre slava lui Dumnezeu, astfel că orice lucru şi orice cuvânt şi orice lucrare a minţii are însemnătatea de laudă. Că de mănâncă cel drept, sau de bea, sau altceva de face, toate spre slava lui Dumnezeu le face (I Cor.10, 31). "La unul ca acesta, inima îi veghează, chiar dacă el doarme" zice Sf. Vasilie. Tot din cuvintele lui se vede că afară de gura trupului, mai este o gură şi a minţii şi este o lucrare a minţii şi o laudă care se face gânditor în omul cel dinlăuntru.

Cel de un nume cu fericirea, soarele Egiptului, sau mai bine zis a toată lumea, care a strălucit prin negrăitele daruri ale Sfântului Duh, omul cel ceresc, marele, zic Macarie, în cuvintele sale cele cereşti despre această rugăciune, zice aşa: "Creştinul trebuie să aibă pururea aducerea aminte de Dumnezeu, pentru că este scris: Să iubeşti pe Domnul Dumnezeul tău din toată inima ta" (Mat. 22, 37). Nu numai atunci el trebuie să-L iubească pe Dumnezeu când intră în templul de rugăciune, ci şi "umblând" şi vorbind, şi mâncând, şi bând, să aibă aducerea aminte de Dumnezeu şi dragoste şi dorinţă; pentru că El zice: "Unde este comoara voastră, acolo va fi şi inima voastră" (Mat. 6, 21), şi celelalte.

Prea cuviosul şi de Dumnezeu purtătorul Părintele nostru cel din vechime sfântul Nil Pustnicul, despre învăţătura tainică, adică despre rugăciunea lui Iisus, cea săvârşită cu mintea în inimă, aduce ca dovadă cuvintele dumnezeieştii Scripturi: "Încălzitu-s-a inima mea întru mine, şi întru învăţătura mea s-a aprins un foc" (Ps. 38, 4).

Cuviosul Simeon, cel mărturisit în cartea pomenită mai sus a fericitului Simeon Tesaloniceanul, care în mijlocul cetălii împărăteşti ca un soare a strălucit cu rugăciunea minţii din negrăitele daruri ale Sfântului Duh şi de aceea de întreaga Biserică e numit Noul Teolog - în cuvântul său despre cele trei chipuri de rugăciune, scrie despre rugăciunea minţii şi despre luarea aminte astfel: "Sfinţii Părinţii noştri, auzind pe Domnul vorbind că din inimă ies gândurile cele rele, uciderile, preacurviile, curviile, furtişagurile, mărturiile mincinoase, hulele, şi că acestea sunt care spurcă pe om (Matei 15, 19-20), au părăsit orice lucru şi s-au nevoit numai întru această pază a inimii, că odată cu această lucrare, ei uşor vor agonisi şi orice altă virtute. Iar fără această lucrare nu e cu putinţă să agoniseşti şi să reţii nici o virtute". Aceste cuvinte ale cuviosului ne arată limpede că cuvintele Domnului, spuse mai sus, dumnezeieştii Părinţi şi le au mărturie şi temelie pentru paza inimii, adică chemării lui Iisus cu gândul. Acest cuvios mai aduce încă spre dovedirea dumnezeieştii rugăciuni a minţii şi alte expresii din Sf. Scriptură, zicând: "despre aceasta zice şi Eclesiastul: Veseleşte-te tinere în tinereţea ta, şi umblă în căile inimii tale fără de prihană, şi depărtează iuţimea de la inima ta" (Ecl. 11, 9-10); şi "Dacă Duhul celui ce te stăpâneşte va veni peste tine, nu-ţi părăsi locul tău" (Ecl.10, 4); însă loc el numeşte inima, după cum şi Domnul a zis: "Din inimă ies

gândurile cele rele" (Mat.15, 19). Şi iarăşi: "Nu vă înălţaţi" (Luca 12, 29), adică nu vă risipiţi mintea voastră încoace şi încolo. Şi iarăşi: "Strâmtă este uşa şi îndurerată este calea ce duce spre vială" (Matei, 7, 14); de asemenea: "Fericiţi cei săraci cu duhul" (Matei 5, 8), adică cei ce n-au în sine nici un gând al acestui veac. Şi Apostolul Petru zice: "Treziţi-vă, priveghiaţi, căci potrivnicul vostru diavolul, umblă răcnind ca un leu, căutând să înghită pe cineva" (1 Petru, 5, 6). Şi Apostolul Pavel scrie lămurit către Efeseni despre paza inimii, zicând: "Nu este lupta noastră împotriva sângelui şi cărnii, ci împotriva începătorilor şi stăpânilor şi stăpânitorilor întunericului acestui veac, împotriva duhurilor răutăţii celei de sub ceruri" (Efes. 6, 12).

Cuviosul Isichie presbiterul, teologul şi dascălul Bisericii din Ierusalim, prietenul şi împreună vorbitorul şi purtătorului de Dumnezeu Cuviosului Părintelui nostru Eftimie cel Mare, care a scris înţeleptit de Dumnezeu, luminat de harul cel dumnezeiesc, despre această sfinţită chemare de gând a lui Iisus în inimă, adică despre rugăciunea minţii, o carte de două sute de capete aduce despre aceasta dovezi din Sf. Scriptură următoarele: Fericiţi cei curaţi cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu (Mat. 5, 8): de asemenea: Ia aminte la tine însuţi, să nu fie în inima ta un cuvânt tainic al fărădelegii (Deut. 15, 9); de asemenea: dimineaţa voi sta înaintea Ta şi mă vei vedea (Ps. 5, 4); de asemenea: Fericit cel ce va lua şi va zdrobi pe pruncii tăi de piatră (Ps. 136, 9); aşişderea: în dimineţi am ucis pe toţi păcătoşii pământului, ca să nimicesc din cetatea Domnului pe toţi cei ce lucrează fărădelegea (Ps. 100, 8); aşişderea: găteşte-te Israile, ca să chemi numele Domnului Dumnezeului tău (Amos 4, 12); şi Apostolul: neîncetat vă rugaţi (1 Tes. 5, 17); şi Însuşi Domnul zice: fără de Mine nu puteţi face nimic. Cel ce petrece întru Mine şi Eu întru el, acela va face roadă multă. Iar cine nu petrece întru Mine, se va arunca afară ca viţa (Ioan 15, 5-6); aşişderea: din inimă ies gândurile cele rele, uciderile, preacurviile, acestea sunt care spurcă pe om (Mat. 15, 19); de asemenea: Voiesc să fac voia Ta, Dumnezeule şi legea Ta e în inima mea (Ps. 39, 9), şi celelalte pe care le las pentru mulţimea lor. Dumnezeiescul şi purtătorul de Dumnezeu părintele nostru Ioan Scărarul aduce, despre această sfinţită rugăciune şi adevărată liniştire a minţii, mărturia dumnezeieştii Scripturi, zicând: marele lucrător al marei şi desăvârşitei rugăciuni a zis: vreau să spun cu mintea mea cinci cuvinte (1 Cor. 14, 12) şi celelalte: şi iărăşi: gata este inima mea, Dumnezeule, gata este inima mea (Ps. 56, 8); aşişderea: eu dorm, dar inima mea veghează (Cânt. Cânt. 5, 2); de asemenea: Strigat-am cu toată inima mea (Ps.118,145), adică cu trupul şi sufletul şi celelalte.

Dumnezeiescul Părintele nostru Filotei; egumenul mănăstirii Rugul aprins al Prea Sfintei Născătoare de Dumnezeu, din muntele Sinai, care a întocmit pentru paza cea de gând a inimii o cărticică mică de capete, mărgăritare fără de preţ ale înţelepciunii celei dumnezeieşti, pline de negrăită dulceaţă cerească a Sfântului Duh, pune drept temelie neclintită la cuvintele sale, expresiile Sf. Scripturi: în dimineţi am ucis pe toţi păcătoşii pământului (Ps. 100, 8), şi celelalte; precum: Împărăţia lui Dumnezeu înlăuntrul vostru este (Luca 17, 21); şi: asemănat-s-a împărăţia cerurilor cu grăuntele de muştar şi cu mărgăritarul şi cu aluatul; şi iarăşi: fără de Mine nu puteţi face nimic (Ioan 15, 5); şi iarăşi; cu toată paza păzeşte-ţi inima ta (Pilde 4, 23); şi: curăţeşte cele dinlăuntru ale paharului, ca să fie curate şi cele de dinafară (Mat. 23, 26); şi: nu este lupta noastră împotriva sângelui şi a cărnii, ci împotriva începătorilor, stăpânilor şi stăpânitorilor întunericului acestui veac,

împotriva duhurilor răutății celei de sub ceruri (Efes. 6,12); de asemenea: Treziți-vă, privegheați, căci potrivnicul nostru, diavolul, umblă ca un leu răcnind, căutând să înghită pe cineva; împotriviți-vă lui cu credință tare (1 Petru 5, 8-9); aşişderea: după omul cel dinlăuntru mă îndulcesc legii lui Dumnezeu, însă văd în mine altă lege, care se oşteşte împotriva legii minții mele şi mă robeşte (Rom. 7, 22-23) şi celelalte.

Dumnezeiescul părintele nostru Diadoh, Episcopul Foticeii, mărturisit în cartea Ierarhului lui Hristos, Simeon Tesaloniceanul pomenit mai sus, pune, prin cuvântul său plin de înțelepciune duhovnicească din cer, în cartea lui cea dumnezeiască se află o sută de capete despre rugăciunea lui Iisus, cea făcută cu mintea în inimă, următorul temei din dumnezeiasca Scriptură: Nimeni nu poate numi pe Iisus Domn, fără decât numai prin Duhul Sfânt (1 Cor.12, 3); şi din pilda Evangheliei despre negustorul care caută mărgăritare bune, aduce următoarele cuvinte: acesta este mărgăritarul cel mai de preț, pe care-l poate agonisi acela care îşi va vinde averea sa şi pentru aflarea lui va avea o bucurie negrăită şi altele.

Cuviosul Părintele nostru Nichifor Postnicul, pomenit în aceeaşi carte a Sfântului Ierarh Simeon, pomenit mai sus, în cuvântul său despre paza inimii, plin de folos duhovnicesc făseamănă această lucrare de gând a rugăciunii din inimă, unei comori ascunse într-un ogor şi o numeşte făclie aprinsă, citînd expresiile din Sf. Scriptură: Împărăția lui Dumnezeu înlăuntrul vostru este (Luca 17, 21), şi: nu este lupta noastră împotriva sângelui şi cărnii (Efes. 6, 12); aşişderea: ca să lucreze şi să păzească (Gen. 2, 15) şi celelalte.

Fericitul şi purtătorul de Dumnezeu părintele nostru Grigorie Sinaitul, care prin lucrarea acestei dumnezeieşti rugăciuni s-a suit la cea mai înaltă vedere a lui Dumnezeu şi ca un soare a strălucit cu darurile Sfântului Duh, în Sfântul Munte Athos şi în celelalte locuri, care a alcătuit "Treimicile", ce se cântă în fiecare săptămână după canonul Treimic în Sfânta Sobornicească Biserică a Răsăritului în toată lumea, de asemenea şi canonul de Viață făcătoarei Cruci, care a cuprins scrierile tuturor părinților celor purtători de duh şi care a întocmit o carte, plină de tot folosul duhovnicesc, în care, mai mult decât toți sfinții, amănunțit învață despre această dumnezeiască rugăciune lucrată cu sfințenie de către minte în inimă şi aduce spre întărirea cuvintelor sale din Sfânta Scriptură, următoarele: Adu-ți aminte de Domnul Dumnezeul tău pururea (Deut.18, 18); aşişderea: dimineața seamănă sămânța ta şi seara să nu înceteze mâna ta (Ecl. 11, 6), şi celelalte; de asemenea: De mă voi ruga cu limba, adică cu gura, duhul meu, adică glasul meu, (să ştii că gura şi limba, şi duhul şi glasul e una şi aceeaşi), iar mintea mea e fără de rod, ruga-mă-voi cu duhul, ruga-mă-voi şi cu mintea; şi: Vreau să spun cinci cuvinte cu mintea mea (1 Cor.14, 14, 19), şi celelalte, aducând ca martor şi pe Scărarul, care referă aceste cuvinte la rugăciune. De asemenea: Împărăția cerurilor să ia cu sila şi numai cei ce se silesc o răpesc pe ea; aşijderea: Nimeni nu poate numi pe Iisus Domn, decât numai prin Duhul Sfânt (1 Cor. 12, 3) şi celelalte.

Cel ce a călcat pe urmele Apostolilor, stâlpul cel nebiruit al credinței ortodoxe, care prin sabia cea de foc a Duhului şi prin adevărul dogmelor creştine a nimicit la Sinodul din Florența ca pe nişte pânze de păianjen, eresurile cele luptătoare împotriva Duhului ale latinilor, Marcu, zic, cel întru totul sfințit, cel prea înțelept şi cel prea cuvântător, Mitropolitul Efesului, la începutul tâlcuirii rânduielilor biericeşti, scrie despre dumnezeiasca rugăciune a lui Iisus, cea lucrată în taină cu

mintea în inimă, întrebuinţând dovezile dumnezeieştii Scripturi, ale cărei cuvinte de Dumnezeu înţeleptite le înfăţişez după cum urmează: "S-ar fi cuvenit, după porunca ce ne rânduieşte "a ne ruga neîncetat" şi în duh şi în adevăr, să înălţăm închinare lui Dumnezeu; însă legarea de cugetele cele lumeşti şi legătura grijilor pentru trup, pe mulţi îi îndepărtează şi-i înstrăinează de împărăţia lui Dumnezeu, care se află înlăuntrul nostru, după cum vesteşte Cuvântul lui Dumnezeu, şi-i împiedică să petreacă lângă altarul cel de gând şi să aducă de la sine jertfe duhovniceşti şi cuvântătoare lui Dumnezeu, după dumnezeiescul Apostol, care zice, că noi suntem templul lui Dumnezeu, ce petrece între noi şi Duhul Lui cel dumnezeiesc vieţuieşte între noi. Şi nu e nimic de mirare; dacă acest lucru aşa se petrece, de obicei, cu cei ce vieţuiesc după trup; pe când vedem, că unii dintre monahi, care s-au lepădat de lucrurile lumeşti, din pricina războiului de gând, ce vine de la năvala patimilor şi din pricina tulburării mari ce se ridică de aici, care întunecă partea cea cuvântătoare; (raţională) a sufletului, încă nu pot ajunge la rugăciunea cea curată, deşi doresc acest lucru cu tărie. E dulce aducerea aminte cea curată din inimă şi neîncetată despre Iisus şi luminarea cea negrăită ce vine de la ea.

Cuviosul Părintele nostru, Sfântul Nil Sorschy cel din Rusia, care a alcătuit cartea sa despre paza de gând a inimii, din învălătura Purtătorilor de Dumnezeu Părinţi, dar mai ales din Grigorie Sinaitul, întrebuinţează dovezi din Sf. Scriptură ca aceasta: Din inimă ies gândurile cele rele, şi acelea spurcă pe om (Mat. 15, 19); şi: Curăţeşte cele dinlăuntrul ale paharului (Mat. 23, 26); de asemenea: Cu Duhul şi cu adevărul trebuie de închinat Tatălui; de asemenea: De mă voi ruga cu limba, şi celelalte; şi: Vreau să spun cinci cuvinte cu mintea mea, decât zeci de mii de cuvinte cu limba (1 Cor.14, 14, 19); şi celelalte.

Iarăşi, un luminător al Rusiei, Sf. Ierarh al lui Hristos Dimitrie, Mitropolitul Rostovului, care a nimicit prin sabia Duhului ca pe nişte pânze de păianjen, rătăcirile răscolnicilor (schismaticii de la marea schismă rusă din an.1666) şi înţelepciunea lor cea împotrivitoare lui Dumnezeu, stricată şi potrivnică Sfintei Scripturi, care a scris multe învăţături spre folosul bisericii, pline de înţelepciunea Sf. Duh şi care a întocmit un cuvânt plin de folos duhovnicesc, despre lucrarea cea lăuntrică şi de gând a rugăciunii, întrebuinţează din Sf. Scriptură următoarele dovezi: Iar tu când te rogi, intră în cămara ta şi celelalte: de asemenea: Ţie a zis inima mea: pe Domnul voi căuta: căutatu-te-a pe Tine faţa mea: faţa Ta, Doamne, voi căuta; aşişderea: Împărăţia lui Dumnezeu înlăuntrul vostru este; precum: Cu orice rugăciune şi rugă, rugându-vă în toată vremea cu duhul; şi: De mă voi ruga cu limba, duhul meu se roagă, iar mintea mea este fără de rod; ruga-mă-voi cu duhul, ruga-mă-voi cu mintea, cânta-voi cu duhul, cânta-voi cu mintea, şi celelalte. Aceste cuvinte el, potrivit Sf. Ioan Scărarul, Grigorie Sinaitul şi Nil Sorschy le înţelege pentru rugăciunea minţii.

Dar şi însuşi tipicul bisericesc tipărit în marea cetate împărătească Moscova, înfăţişându-ne legiuirea bisericească despre mătănii şi rugăciune, aduce şi despre această dumpezeiască rugăciune următoarele expresii din Sf. Scriptură: "Dumnezeu este Duh: şi caută pre cei ce I se închină Lui cu duhul şi cu adevărul (Ioan 4, 24).

Aşişderea: De mă voi ruga cu limba, duhul meu se roagă, iar mintea mea este fără de rod. Deci ce este: ruga-mă-voi cu duhul, ruga-mă-voi şi cu mintea, cânta-voi cu duhul, cânta-voi şi cu mintea? (1 Cor.14,14, 15). Şi iarăşi: vreau, zice, în biserică să grăiesc cinci cuvinte cu mintea mea, decit zece

mii de cuvinte cu limba (1 Cor.14, 19). Şi aduce spre mărturie pe sfinții părinți: Sf. Ioan Scărarul, Sf. Grigorie Sinaitul, şi Sf. Antioh, şi în parte învățăturile lor dumnezeieşti despre această rugăciune a minții, şi în sfârşit zice: "Şi prin aceasta ne încheiem cuvântul despre sfințita şi pururea pomenită rugăciune a minții. Iar după aceea vorbeşte şi despre sfânta rugăciune cea de obşte tuturor, care se săvârşeşte după rânduiala Bisericii.
Iată, prin harul lui Dumnezeu, s-a arătat că părinții purtători de Dumnezeu, înțelepțiți de luminarea Sfântului Duh, îşi puneau temelie învățăturii lor despre rugăciunea cea sfințită lucrată cu gândul, săvârşită în taină în omul cel de dinlăuntru, pe piatra cea neclintită a dumnezeieştii Scripturi cea a Noului şi Vechiului Testament, împrumutând de acolo, ca dintr-un izvor nesecat atât de multe dovezi.
Deci, cine dintre creştinii cei drept credincioşi, văzând acestea, ar putea cât de puțin să se îndoiască despre acest lucru dumnezeiesc? Decât numai cei ce sunt supuşi duhului de nesimțire, care aud şi văd dar nu vor să înțeleagă şi să cunoască. Însă acei care au frică de Dumnezeu şi o minte sănătoasă, văzând astfel de mărturii ale atâtor martori, toti, în unanimitate, recunosc că această lucrare dumnezeiască, mai înainte de toate celelalte nevoințe monahale, e mult mai potrivită şi mai cuviincioasă pentru ceata îngerească a monahilor. Despre această lucrare, dumnezeieştii părinți ai noştri, cei pomeniți mai sus şi mulți alții, ne înfăţişează în scrierile lor multe cuvinte vrednice de auzit, mai dulci decât mierea şi fagurul, plin de înțelepciune duhovnicească, învățându-ne nevoinții celei lăuntrice şi de gând celei împotriva vrăjmaşilor celor de gând; cum trebuie întrebuințată împotriva lor această sabie duhovnicească şi arma cea nebiruită, cea de foc a numelui lui Iisus, care străjuieşte porțile inimii; adică cum trebuie lucrată sfințit cu mintea în inimă această lucrare dumnezeiască rugăciune a lui Iisus.
Despre această sfințită lucrare a acestei rugăciuni sfințite, dar mai ales despre însăşi începuturile ei şi despre felul cum trebuie cei începători să o deprindă, prin încercare, cu cel mai de pe urmă, după puterea minții mele celei slabe, cu ajutorul lui Dumnezeu, trebuie măcar puțin ceva să scriu din învățătura sfinților părinți. Şi mai întâi trebuie arătat că această dumnezeiască rugăciune este un meşteşug duhovnicesc; pe urmă ce pregătire se cere, după învățătura Sfinților Părinți, pentru a te îndeletnici cu ea.

CAPITOLUL III

Despre faptul că această sfințită rugăciune a minții este un meşteşug duhovnicesc

Să fie ştiut că dumnezeieştii noştri părinți numesc această sfințită lucrare de gând a rugăciunii meşteşug (artă). Sfântul Ioan Scărarul, în cuvântul al 27-lea despre linişte, învățând despre taina acestoi rugăciuni a minții, zice: "Dacă tu ai deprins acest meşteşug temeinic, apoi nu poți să nu ştii, ceea ce spun. Şezând sus pe înălțime (cu mintea), priveghează, numai dacă poți, şi atunci vei vedea cum, când şi de unde şi câți şi ce fel de furi vin ca să intre şi să fure strugurii tăi. Paznicul acesta,

obosind, se ridică şi se roagă; pe urmă iarăşi şade şi cu bărbăție se apucă de lucrarea de mai înainte".
Sfântul Isichie, presbiterul Ierusalimului, despre această sfințită rugăciune zice: "Trezvirea este un meşteşug duhovnicesc care, cu ajutorul lui Dumnezeu, îl izbăveşte pe om de cugetele şi cuvintele cele pătimaşe, şi de faptele cele viclene." (Cap.1).
Sfântul Nichifor Postnicul, învățând despre ea, zice: "Veniți şi vă voi arăta un meşteşug, sau mai bine o ştiință a viețuirii veşnice, sau mai bine zis cereşti, care duce pe lucrătorul său, fără osteneală şi fără primejdie, la limanul nepătimirii".
Iar Sfinții Părinți, după cum s-a arătat, numesc această sfântă rugăciune, meşteşug, socot pentru că omul nu poate învăța un meşteşug singur de la sine fără un meşter iscusit; astfel şi această lucrare de gând a rugăciunii e cu neputință să o deprinzi fără un povățuitor iscusit. Însă lucrul acesta, după Sf. Nichifor, şi multora, şi chiar tuturor, le vine de la învățătură; dar foarte rar l-au primit de la Dumnezeu fără învățătură, prin îndurarea lucrării şi prin căldura credinții. Pravila bisericească, după tipicul şi cărțile aflate şi bisericeşti, pe care creştinii dreptslăvitori, mirenii şi monahii trebuie s-o aducă zilnic, ca pe un bir împăratului ceresc, o poate citi cu gura oricare ştiutor de carte şi să o săvârşească fără orice învățătură. Iar să aduci lui Dumnezeu cu mintea în inimă jertfa tainică a rugăciunii, fiindcă acest lucru e un meşteşug duhovnicesc, fără învățătură, după cum s-a arătat mai sus, e cu neputință.
Iar fiind meşteşug duhovnicesc, ea alcătuieşte şi o neîncetată lucrare a monahilor, ca nu cumva prin lepădarea de lume şi a celor ce sunt în lume, prin schimbarea numelui în timpul tunderii, prin osebirea îmbrăcămintei, necăsătorire (celibat), feciorie, curăție, sărăcia cea de bună voie, prin osebirea mâncării şi a locului de viețuire, ci şi prin însăşi luarea aminte cea de gând şi duhovnicească după omul cel dinlăuntru şi prin rugăciune, monahii să aibă o lucrare mai aleasă şi mai bună, față de oamenii cei din lume.

CAPITOLUL IV

Ce fel de pregătire trebuie aceluia, care doreşte să facă această dumnezeiască lucrare

Cu cât această dumnezeiască rugăciune e mai mare decât orice altă nevoință monahală, care după Sfinții Părinți, este culmea tuturor îndreptărilor (isprăvilor), izvorul virtuților, cea mai subțire şi nevăzută lucrare a minții în adîncul inimii, cu atât şi cele mai subțiri nevăzute abia atinse de mintea omenească curse ale feluritelor lui înşelări şi năluciri sunt întinse asupra ei de nevăzutul vrăjmaş al mântuirii noastre. De aceea, cel care se stăruie să deprindă această dumnezeiască lucrare trebuie, după sfatul Sfântului Simeon Noul Teolog, să se dea cu sufletul şi cu trupul, sub o ascultare potrivită cu Sfânta Scriptură; adică să se dea pe sine spre deplina tăiere a voii sale şi judecății sale unui om, care se teme de Dumnezeu, unui păzitor stăruitor al dumnezeieştilor lui porunci şi iscusit de această nevoinlă de gând, care ar putea, după scrierile Sf. Părinți să arate celui de sub ascultare, calea cea fără de rătăcire spre mântuire - calea lucrării rugăciunii minții, săvârşită de către minte, în

taină în inimă. Acest lucru e neapărat trebuincios pentru ca printr-o adevărată ascultare în minte, el să poată ajunge slobod de orice tulburări şi griji, şi împătimiri ale lumii acesteia şi ale trupului. Şi cum să nu fie slobod acela care toată grija despre sufletul şi trupul său a aruncat-o spre Dumnezeu, şi după Dumnezeu, asupra părintelui său (cel duhovnicesc). Iar prin smerenia care se naşte din ascultare, după mărturisirea Sfântului Ioan Scărarul şi a multor Sfinţi Părinţi, el va putea scăpa de toate cursele şi înşelările diavoleşti şi, încet, liniştit, fără nici o vătămare, mereu să se îndeletnicească cu această lucrare de gând, cu mare sporire sufletească.

Iar dacă cineva s-ar fi şi dat sub ascultare, însă n-ar fi găsit în părintele său (cel duhovnicesc) un povăţuitor iscusit şi cu fapta şi cu încercarea însăşi pentru această dumnezeiască rugăciune a minţii (în timpurile de astăzi - vai! - e vrednic acest lucru de mult plâns şi bocet - dispar cu totul povăţuitorii încercaţi ai acestei lucrări), apoi pentru aceasta el nu trebuie să ajungă la deznădejde. Însă petrecând în adevărata ascultare după poruncile lui Dumnezeu (iar nu cu rânduială de sine şi mai ales din voia sa, fără de ascultare, lucru după care urmează înşelarea), aruncând toată nădejdea spre Dumnezeu, împreună cu părintele său (cel duhovnicesc), lasă în loc de un povăţuitor adevărat, cu credinţă şi cu dragoste să se supună învăţăturii cuvioşilor părinţilor noştri, care au expus amănunţit învăţătura despre această rugăciune, fiind luminaţi cu harul cel dumnezeiesc şi de aici să-şi împrumute poveţele despre această dumnezeiască lucrare. Şi, în tot cazul, harul lui Dumnezeu, pentru rugăciunile Sfinţilor Părinţi, se va grăbi şi-i va înţelepţi cu, fără nici o îndoială, să înveţe această lucrare dumnezeiască.

CAPITOLUL V

Despre ceea ce este această sfinţită rugăciune a lui Iisus după calitatea şi lucrarea sa

Punând o astfel de pregătire drept temelie tare şi neclintită a acestei rugăciuni dumnezeieşti, adică fericita ascultare, e vremea deja să arătăm din învăţătura sfinţilor părinţi, ce este această sfinţită rugăciune după calitatea şi lucrarea sa. Şi acest lucru pentru ca cel care doreşte să deprindă lucrarea ei cea duhovnicească, să vadă la ce sporire mare şi negrăită îl ridică ea pe nevoitor, întru toate virtuţile şi prin aceasta să fie îndemnat în dorinla de a se lipi de sfinţita lucrare a acestei rugăciuni de gând cu o mai mare stăruinţă şi cu o râvnă dumnezeiască.

Sfântul Ioan Scărarul, în Cuvântul 28 despre rugăciunea aceasta, la început, zice: rugăciunea, după calitatea sa, este părtăşia şi unirea omului cu Dumnezeu; iar după lucrare - întărirea lumii, împăcarea cu Dumnezeu, maică şi iarăşi fiică a lacrimilor,. curăţirea păcatelor, podul care ne trece prin ispite, zid de apărare împotriva necazurilor, nimicirea războaielor, lucrarea îngerilor, hrana tuturor celor fără de trupuri, veselia cea viitoare, lucrarea cea fără de sfârşit, izvorul virtuţilor, pricina darurilor, sporirea cea nevăzută, hrana sufletului, luminarea minţii, secure împotriva deznădejdii, dovedirea nădejdii, încetarea întristării bogăţia monahilor, comoara celor ce se liniştesc, împuţinarea iuţimii, oglinda propăşirii, arătarea măsurii, descoperirea stării, arătarea celor

viitoare, însemnarea cu slavă. Rugăciunea pentru cel care se roagă cu adevărat este judecătoria, judecata şi tronul Domnului însă înainte de judecata cea viitoare".
Sfântul Grigorie Sinaitul, în capitolul 113, zice: "Rugăciunea, în cei începători, este ca un foc de veselie, slobozit de inimă; iar în cei desăvârşiţi, ca o lumină curată, binemirositoare". Sau iarăşi: rugăciunea este propovăduirea Apostolilor, lucrarea credinţei, sau mai bine zis - credinţa cea nemijlocită, încredinţarea celor nădăjduite, dragostea cea pusă în lucrare, mişcarea Îngerilor, puterea celor fără de trupuri, lucrarea şi veselia lor, binevestirea lui Dumnezeu, încredinţarea inimii, nădejdea mântuirii, semnul sfinţirii, alcătuirea sfinţeniei, cunoaşterea lui Dumnezeu, arătarea botezului, curăţirea scăldătorii, logodirea Duhului Sfânt, bucuria lui Iisus, veselia sufletului, mila lui Dumnezeu, semnul împăcării, pecetea lui Hristos, raza soarelui celui de gând,luceafărul inimilor, întărirea creştinătăţii, arătarea împăcării lui Dumnezeu, harul lui Dumnezeu, înţelepciunea lui Dumnezeu, sau mai bine - începutul înţelepciunii de sine, arătarea lui Dumnezeu, lucrarea monahilor, vieţuirea celor ce se liniştesc, pricină de liniştire, semn de vieţuire îngerească".
Fericitul Macarie cel Mare zice: "Capul oricărei stăruinţe bune şi culmea tuturor îndreptărilor (isprăvilor) este ca noi să răbdăm în rugăciune, lucru prin care noi putem agonisi, cerând de la Dumnezeu şi toate celelalte virtuţi. Prin rugăciune, cei vrednici se împărtăşesc de sfinţenia lui Dumnezeu şi cu lucrarea cea duhovnicească şi de unirea minţii cu Domnul, printr-o dragoste negrăită. Cine mereu se sileşte pe sine să rabde în rugăciune, acela printr-o dragoste duhovnicească, se aprinde într-o râvnă dumnezeiască şi într-o înflăcărată dorinţă de Dumnezeu, şi primeşte, într-o anumită măsură, harul desăvârşirii duhovniceşti celei sfinţitoare" (Omilia 40, Cap.2).
Sfântul Isichie, presbiterul Ierusalimului, zice: "Paza minţii e potrivit să se numească cu acelaşi nume de născătoare de lumină şi de fulger, iradiatoare de lumină şi purtătoare de foc". Ea întrece, ca să spunem adevărul, toată mulţimea nenumărată a virtuţilor trupeşti. Deci, această virtute trebuie denumită cu numirile cele mai de cinste, din pricina luminii ce se naşte din ea cu strălucire. Iubind-o, cei păcătoşi, netrebnici, scârboşi, nepricepuţi, neînţelegători şi nedrepţi pot ajunge drepţi, de bună treabă, curaţi, sfinţi şi pricepuţi în Hristos Iisus. Şi nu numai aceasta, ci şi a vedea tainele cele dumnezeieşti şi ale teologiei. Şi devenind văzători, se apropie de această lumină preacurată şi fără de sfârşit. şi o ating pe ea prin atingeri negrăite şi vieţuiesc şi petrec cu ea. Fiindcă ei au gustat, că bun este Domnul (Ps. 33, 2), apoi se şi împlineşte lămurit în aceşti protoîngeri acest cuvânt dumnezeiesc al lui David: Însă drepţii se vor mărturisi numelui Tău şi vor locui drepţii în fala Ta (Ps. 139, 14).
Sfântul Simeon, Arhiepiscopul Tesalonicului, despre această sfântă rugăciune, zice: "Această dumnezeiască rugăciune, această chemare a Mântuitorului nostru: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă, este şi rugăciune, şi cerere, şi mărturisire de credinţă, dătătoarea Sfântului Duh, şi dăruitoarea darurilor celor dumnezeieşti, şi curăţirea inimii, şi izgonirea dracilor, şi sălăşluirea lui Iisus Hristos, şi izvorul gândurilor celor duhovniceşti, şi a cugetelor celor dumnezeieşti, şi izbăvirea de păcate, şi vindecarea sufletelor şi trupurilor, şi dătătoarea luminii celei dumnezeieşti, şi izvorul milei lui Dumnezeu, şi dăruitoarea descoperirilor tainelor celor dumnezeieşti şi însăşi mântuirea; pentru că este purtarea numelui celui mântuitor al Dumnezeului

nostru. Acest lucru anume şi este chemarea asupra noastră a numelui lui Iisus Hristos, Fiul lui Dumenezeu." (Cap. 296).

La fel şi ceilalți părinți purtători de Dumnezeu, scriind despre această sfințită rugăciune, prin învățătura lor cea plină de înțelepciunea lui Dumnezeu, vorbesc despre lucrarea ei, despre folosul cel negrăit ce vine de la ea şi despre sporirea darurilor dumnezeieşti ale Sfântului Duh, ce vine prin ea.

Deci, cine, văzând că această sfințită rugăciune îl aduce pe nevoitor la o astfel de comoară cerească a feluritelor virtuți, nu se va aprinde cu râvna lui Dumnezeu spre o neîncetată lucrare a rugăciunii, ca prin ea mereu să țină în suflet şi în inimă pe întrutot dulcele Iisus, pomenind în sine neîncetat numele lui cel întrutot scump şi prin aceasta să se înflăcăreze spre dragostea Lui cea negrăită? Decât numai acela, care, stăruind în cugetele cele lumeşti, s-a legat cu lanțul grijilor trupeşti, care îi îndepărtează pe mulți şi-i înstrăinează de împărăția lui Dumnezeu, ce se află înlăuntrul nostru. Doar numai acela nu va stărui.

CAPITOLUL VI

Despre aceea cum trebuie de la început să deprindem lucrarea acestei dumnezeieşti rugăciuni cu mintea în inimă

În vremurile din vechime această întrutot sfântă lucrare a rugăciunii minții, strălucea în multe locuri unde aveau petrecere Sfinții Părinți. De aceea atunci şi învățători pentru această lucrare duhovnicească erau mulți. Din pricina aceasta şi Sfinții Părinți ai noştri, scriind despre ea, ne arată numai folosul cel negrăit duhovnicesc, care ne vine de la ea, neavând, după cum socot eu, nevoia să scrie despre încercarea însăşi a acestei lucrări, care s-ar potrivi celor începători. Iar dacă pe undeva au şi scris câte ceva despre acest lucru, apoi şi aceasta numai pentru cei ce cunosc încercarea acestei lucrări - aşa e foarte limpede; iar pentru cei ce n-o cunosc - nu e de înțeles deloc. Iar unii din ei, când au văzut că adevărații povățuitori fără de înşelare ai acestei lucrări au început a se împuțina cu totul şi temându-se să nu se piardă adevărata învățătură despre începutul acestei rugăciuni de gând, au scris şi începutul însuşi şi lucrarea, cum trebuie să se deprindă cei începători şi cum să intre cu inima în laturile inimii şi acolo cu adevăr şi fără de înşelare să lucreze rugăciunea cu mintea. Şi, chiar însăşi dumnezeiasca învățătură a acestor părinți, despre acest subiect, trebuie adusă la ordinea de zi.

Sfântul Simeon Noul Teolog despre începutul acestei lucrări zice astfel: "Adevărata şi cea fără de înşelare luare aminte şi rugăciune, constă în faptul că în timpul rugăciunii mintea să păzească inima şi să petreacă mereu înlăuntrul ei, şi de acolo, adică din adâncul inimii, să înalțe rugăciuni către Dumnezeu. Şi când va gusta înlăuntrul inimii, că bun este Domnul şi se va îndulci, apoi nu va mai ieşi din locul inimii. Şi împreună cu Apostolul va zice şi el: "Bine ne este nouă să fim aici". Şi privind neîncetat locurile inimii, el află un mijloc oarecare de a izgoni toate cugetele vrăjmaşe, semănate acolo. Şi mai jos încă mai limpede vorbeşte despre acest lucru aşa: "De îndată ce mintea

va afla locul inimii, într-o clipă vede totul ce n-a fost văzut niciodată; ea vede înlăuntrul inimii, un aer şi pe sine, pe de-a întregul, luminată şi plină de socotinţă. Şi de atunci, oriunde s-ar arăta în cuget, mai înainte de a intra el şi de a se întipări, pe dată îl izgoneşte şi nimiceşte, prin chemarea lui Iisus Hristos. De aici mintea, căpătând o ţinere de minte fată de draci, pune în mişcare împotriva lor mânia cea firească, izgoneşte şi-i doboară pe aceşti potrivnici de gând. Şi celelalte le înveţi cu ajutorul lui Dumnezeu, prin paza minţii, ţinând în minte pe Iisus. (Cuvântul despre cele trei chipuri ale rugăciunii).

Cuviosul Nichifor Pustnicul, învăţându-ne şi mai clar despre intrarea cu mintea în inimă, zice: Mai înainte de toate, vieţuirea ta să fie liniştită, fără de griji şi în pace cu toţii. Apoi, intrând în cămara ta, închide-te şi şezând într-un ungher oarecare, fă ce-ţi voi spune: Ştii că respiraiţia cu care răsufli, este aerul acesta; îl respiră nu cu altceva, decât cu inima. Ea (respiraţia) e pricina vieţii şi a căldurii trupului. Iar inima atrage aerul, ca prin respiraţie să-şi sloboadă afară căldura sa şi să capete răcoreală. Pricina acestei lucrări, sau mai bine zis, slujitorul, este pământul, care fiind creat de Ziditor, poros, ca o pompă oarecare, uşor introduce şi scoate cele înconjurătoare, adică aerul. Astfel; inima strângând prin aer răcoreala şi diminuând căldura, îndeplineşte neîncetat funcţiunea pentru care a fost întocmită spre a alcătui viaţa. Iar tu, şezând şi adunându-ţi mintea ta, sileşte-o să intre în inimă odată cu respiraţia. Iar când ea va intra acolo, apoi cele ce vor urma după aceasta, nu vor fi fără de veselie şi fără de bucurie. Şi mai jos: De aceea; frate, deprinde-ţi mintea să nu iasă de grabă de acolo; căci de la început ea se plictiseşte de zăvorârea lăuntrică şi de strâmtoare. Iar când se va obişnui; apoi nu mai suferă să vagabondeze pe dinafară, pentru că împărăţia lui Dumnezeu se află înlăuntrul nostru; când o privim acolo, anume pe ea şi o căutăm cu o rugăciune curată, apoi toate cele de dinafară ne par scârboase şi urâte. Dacă de îndată, după cum s-a spus, vei intra cu mintea în locul inimii, pe care ţi l-am arătat, apoi dă mulţumită lui Dumnezeu şi proslăveşte şi saltă şi ţine-te de această lucrare mereu şi ea te va învăţa lucrurile, pe care încă nu le şti. Însă trebuie să şti şi aceea, că mintea petrecând acolo, să nu stea tăcând sau trândăvind, ci să aibă drept lucru neîncetat şi învăţătură aceste cuvinte: "Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă!" şi niciodată să nu ne părăsească. Aceasta ţine mintea fără de înălţare, o păzeşte neprinsă şi neapropiată de momelile vrăjmaşului şi o ridică în fiecare zi, spre dragostea şi dorirea cea dumnezeiască. Iar dacă ostenindu-te puţin, frate, nu vei putea să pătrunzi în laturile inimii, după cum ţi-am poruncit, apoi fă ce-ţi voi spune şi cu ajutorul lui Dumnezeu vei afla cele căutate. Şti că partea cuvântătoare a fiecărui om se află în piept, aici în piept chiar tăcând gura, noi vorbim şi discutăm şi rostim rugăciuni şi psalmi şi celelalte. Luând de la această parte cuvântătoare, orice cuget (acest lucru îl poţi, dacă vei vrea), las-o să zică: "Doamne Iisuse Hristoase miluieşte-mă", - şi sileşte-te să strigi acest lucru mereu înlăuntru, în locul oricărui alt gând. Iar când vei ţine acest lucru un timp oarecare, apoi prin aceasta ţi se va deschide ţie şi intrarea inimii, după cum ţi-am scris, fără nici o îndoială, după cum şi noi singuri am cunoscut acest lucru din încercare. Şi va veni la tine, cu o luare aminte mult dorită şi dulce, şi întreaga ceată a virtuţilor: dragostea, bucuria, pacea şi celelalte.

Dumnezeiescul Grigorie Sinaitul, învăţând de asemenea cum trebuie să lucrăm cu mintea în inimă, chemarea cea preamântuitoare a Domnului, zice: "Şezând de dimineaţa pe un scaun de o şchioapă, coboară mintea de la cele stăpânitoare în inimă şi ţine-o acolo. Şi plecându-te cu osteneală şi

simțind o puternică durere în piept şi în spate, neîncetat strigă cu mintea sau cu sufletul: "Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă!". Pe urmă, dacă, poate, pentru strâmtorare şi îndurerare şi prin chemarea deasă, ea îți va deveni fără dulceață (lucru care se petrece nu din pricina aceluiaşi fel de mâncare al Celui cu trei numiri, des mâncat, căci cei ce mă vor mânca, a spus, vor mai flămânzi încă - Sirah, 24, 23); apoi, mutând mintea la cealaltă jumătate, zi: "Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă" şi zicând de multe ori această jumătate, nu trebuie să le schimbi des din lenevie; căci pomii care se răsădesc des nu prind rădăcină. Opreşte-ți şi respirația plămânului, ca să nu răsufli cu îndrăzneală, căci mişcarea aerului care vine din inimă, risipeşte gândul şi întunecă mintea, şi întorcând-o de acolo sau o dă roabă uitării sau o sileşte în loc de una să învețe alta şi ea (mintea) se află pe nesimțite, în cele ce nu trebuie. Iar dacă vei vedea necurățiile duhurilor celor viclene, adică cugetele, care se ivesc sau se închipuiesc în mintea ta, apoi nu te înspăimânta; dar dacă li se arată şi înțelesuri bune pentru unele lucruri, apoi nu lua aminte la ele, ci oprindu-ți cât e cu putinişă răsuflarea, şi închizându-ți mintea în inimă şi lucrând mereu şi des chemarea lui Iisus, tu în curând le vei sfărâma şi nimici, rănindu-le nevăzut cu dumnezeiescul nume, după cum zice şi Scărarul: "Cu numele lui Iisus, loveşte pe oşteni, căci nu e armă mai puternică nici în aer, nici pe pământ".

Şi iarăşi, acelaş sfânt, învățând despre liniştire şi rugăciune, cum trebuie să şezi .în timpul ei zice: uneori trebuie de şezut pe scăunel, pentru osteneală; iar uneori şi în aşternut câte puțin, până la o vreme, pentru mângâiere. Iar şederea ta trebuie să fie întru răbdare, pentru cel care a zis că în rugăciune trebuie să răbdăm (Luca 18, 1) şi să nu te ridici de grabă, slăbind din pricina greutății durerii şi strigării cu mintea şi prea dese a minții. Astfel vesteşte şi proorocul: M-au cuprins dureri ca de naştere (Ier. 8, 21), deci plecându-te în jos, şi adunându-ți mintea în inimă; dacă ți s-a deschis inima, cheamă într-ajutor pe Domnul Iisus. Simțind durere în spate, adesea având durere de cap, rabdă cu tărie şi cu râvnă, căutând în inimă pe Domnul: căci a silitorilor este împărăția cerurilor şi numai cei ce se silesc o răpesc pe ea (Mat. 11,12), şi celelalte. Şi încă cum trebuie rostită rugăciunea zice: Părinții au spus aşa: unul zice: "Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă!" şi acest lucru e mai uşor, din pricina neputinții încă a minții şi a prunciei. Însă nimeni nu poate, singur de la sine; fără de Duh, să numească în taină pe Iisus Domn, - curat şi desăvârşit, decât numai prin Duhul Sfint (1 Cor. 12, 3); însă ca un prunc mut, s-o facă articulat nu poate. Iarăşi el nu trebuie din lenevie să schimbe des chemarea numelor; însă rar, pentru a le reține. Iarăşi: unii învață s-o rostim cu gura, iar alții cu mintea; iar eu îngăduiesc şi una şi alta. Uneori mintea slăbeşte, plictisindu-se de vorbă; iar alteori gura. De aceea, trebuie să ne rugăm cu amândouă şi cu gura şi cu mintea; însă trebuie de strigat liniştit şi netulburat, ca glasul tulburând simțirea, şi atenția minții, să nu ne împiedice a ne ruga tare şi în tot felul, până când mintea obişnuindu-se ca lucrare, va spori şi va primi putere de la Duh. Atunci el (glasul) nu mai are nevoie să vorbească cu gura, şi chiar nici nu poate, fiind în stare să facă această lucrare în chip desăvârşit numai cu mintea.

Deci, iată, părinții pomeniți mai sus, după cum a arătat, ne înfățişează o învățătură foarte limpede şi o încercare de a deprinde lucrarea minții pentru cei începători. Iar din învățătura aceasta, se poate pricepe şi învățătura celorlalți sfinți, despre această lucrare expusă mult mai acoperit.

Monahul. Iată cum ați făcut cunoştință cu scrierile despre rugăciunea minții, ale acestor stareți nevoitori, care prin lucrările lor, prin traducerile din literatura patristică şi cu influența lor personală,

au ajutat la recunoaşterea largă şi adâncă în Biserica Ortodoxă, în a doua jumătate a secolului XVIII şi în sec. al XIX, a luării aminte spre viaţa cea duhovnicească, spre studierea literaturii patristice ascetico-duhovniceşti, spre lucrarea minţii şi spre stăreţie, ca o îndrumare vie, încercată şi nemijlocită în nevoinţa lucrării din minte şi a rugăciunii minţii.

Acum, vă rog să spuneţi întrebările sau nedumeririle, care s-au ivit la Dv. în timpul citirii acestor scrieri şi la care aţi dori să căpătaţi de la mine un răspuns sau o lămurire. Pe cât voi putea, mă voi strădui să vă dau lămuririle necesare.

Preotul. Mai înainte de toate, vreau să vă spun, că scrierile stareţilor Vasile şi Paisie sunt scrise foarte simplu,. pe înţeles şi viu s-au revărsat, într-adevăr, din încercarea lor personală, trăită, şi dintr-o convingere sinceră, adâncă şi fierbinte a inimii, astfel că în multe locuri, ele absorb adânc şi turbură inima aceluia care le ia aminte şi sunt citite sau ascultate cu un interes mare şi fără de slăbire. Aceasta e impresia mea generală despre scrierile acestor mari stareţi. Fără îndoială, ei şi-au scris operele lor deja la o vârstă înaintată, pe când din ele adie o prospeţime tinerească şi o fierbinţeală şi în unele locuri nu sunt lipsite chiar de cuvinte tăioase foarte nimerite, deşi moderate.

Însă chiar cuprinsul acestor scrieri e atât de însemnat; înălţător, serios, important şi adânc, că nu totul din el, poate fi exprimat prin limbajul nostru pământesc, de om, că în unele locuri (acolo unde se vorbeşte de pildă, despre vedenii, sau despre trăirile duhovniceşti înalte şi contemplările Prea Sfintei Fecioare) nu e deajuns poate şi limba îngerească; şi de la aceasta şi vin, mai cu seamă, acele greutăţi şi nedumeriri, care se ivesc la citirea, sau la ascultarea, unora sau altora din locuri, mai cu seamă a celor adânci şi mai înalte, din scrierile stareţilor. Dar şi în afară de aceste locuri excepţional de grele la cititorul cel neiscusit, se, ivesc întrebări şi nedumeriri, care cer răspunsuri şi lămuriri. De pildă, eu, ca preot de mir, aş fi vrut să aud de la Dv. lămurirea oare toţi creştinii drept măritori după învăţătura stareţilor Vasile şi Paisie pot să se îndeletnicească cu rugăciunea lui Iisus, sau numai aceia care şi-au curăţit deja inima lor de patimi?

Monahul. La această întrebare, stareţii au un răspuns cu desăvârşire limpede şi hotărât, pe care n-aţi putut să nu-l observaţi, dacă aţi făcut o cunoştinţă mai atentă cu scrierile lor. După învăţătura starelilor, întemeiată pe tradiţia Sfinţilor Părinţi, anume rugăciunea lui Iisus ne ajută să curăţim inima de patimi şi de aceea e necesară nu numai celor nepătimaşi, ci şi acelora care încă n-au scăpat de patimi. Predoslovia stareţului Vasile la cartea Sf. Grigorie Sinaitul, exact cu aceste cuvinte se şi începe: "Mulţi, scrie el, necunoscând din încercare lucrarea minţii, greşesc împotriva minţii sănătoase, socotind că această lucrare a minţii e potrivită numai bărbaţilor celor nepătimaşi şi sfinţi ...". Şi în alt loc, citind cuvintele Apostolului - "vreau să spun cinci cuvinte cu mintea mea, decât zece mii cu limba", stareţul continuă: trebuie de la început cu aceste cuvinte cinci la număr să ne curăţim mintea şi inima, zică neîncetat în adâncul inimii: "Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă şi astfel să te sui spre cântarea cea cu înţeles (adică spre cântarea şi citire psalmilor şi canoanelor cea conştientă). Pentru că fiecare începător şi pătimaş poate lucra această rugăciune (adică a lui Iisus) cu pricepere, în paza inimii, iar cântarea nicidecum, până ce nu se va curăţi mai întâi prin rugăciunea minţii".

"De aceea, scrie mai departe stareţul, Sfântul Grigorie Sinaitul încercând până în amănunţime şi judecând vieţile şi scrierile şi iscusinţa cea duhovnicească a tuturor sfinţilor cu Duhul Sfânt ce are în

el, mai mult decât toii, hotărăşte să avem toată stăruinţa pentru rugăciune (adică pentru rugăciunea lăuntrică). La fel şi Sfântul Simeon, Arhiepiscopul Tesalonicului, având acelaşi dar şi Duh, porunceşte şi sfătuieşte pe arhierei, preoţi; monahi şi pe toţi mirenii, în orice vreme şi în orice ceas, să rostească şi să respire această sfântă rugăciune; căci nu este, zice el împreună cu Apostolul, armă mai puternică nici în cer, nici pe pământ, mai mare decât numele lui Iisus."

În predoslovia la cartea Sf. Filotei Sinaitul, starelul Vasile din nou zice, că "rugăciunea lucrătoare a minţii e potrivită celor pătimaşi".

În predoslovia la cartea fericitului Isichie, chiar pe prima pagină, stareţul Vasile, explicând practica felurită a Sf. Părinţi cu "cei ce vin în călugărie", adică cu cei începători, scrie că unii din Părinţi, ţinând seama de neputinţa celor ce vin "le hotărăsc lor, împreună cu lucrarea poruncilor lui Hristos, o îndelungată cântare de psalmi, canoane şi tropare...". Iar alţii, deprinzând cea mai subţire încercare a înţelegerii celei duhovniceşti, nu vor ca cei începători să se mulţumească numai cu deprinderea de pe dinafară, ci poruncindu-le lor împreună cu împlinirea poruncilor lui Hristos şi o cântare cumpătată, adică, miezonoaptea, utrenia, ceasurile, vecernia şi pavecerniţa, aşează în locul unei îndelungate cântări de psalmi, lucrarea rugăciunii minţii, adăugând la aceasta, că dacă-i va cerceta Sf. Duh cu lucrarea rugăciunii din inimă, apoi fără de îndoială atunci să părăsească pravila de dinafară cea arătată, căci o înlocuiesc cu rugăciunea lui lăuntrică. Pe părinţii care fac astfel, Sfântul Grigorie Sinaitul îi socoate că "ei predau lucrarea minţii nu pe deplin, ci numai în parte". Însă mai sunt şi al treilea fel de părinţi, care îndrumaţi de multă încercare şi cercetare a vieţilor şi scrierilor tuturor sfinţilor şi mai ales cu lucrarea şi înţelepciunea sfântului şi de viaţă făcătorului Duh, rânduiesc pentru cei începători, o deprindere sau o lucrare totală, iar nu în parte, a rugăciunii minţii, numind-o domolirea patimilor întru lucrarea poruncilor lui Hristos.

După cuvintele stareţului, e posibilă o sporire, urmând şi acea rânduială a Sfinţilor Părinţi, despre care s-a spus la început, însă foarte încet şi cu osteneală; iar celor de al doilea le este mult mai bine şi mai uşor; iar celor de al treilea le vine mai degrabă, întrucât e însoţită de mângâiere şi de cercetarea deasă mai ales când e o stăruinţă sârguincioasă şi o voie bună. În inscripţia la cartea fericitului Nil Sorschy, stareţul Vasile aduce cuvintele Sf. Isichie, despre faptul că rugăciunea lui Iisus curăţeşte mintea şi inima de păcatele cele de gând; "După cum e cu neputinţă să trăieşti viaţa cea de acum fără de hrană şi băutură, astfel e cu neputinţă fără de paza minţii să ajungă sufletul la ceva duhovnicesc şi plăcut lui Dumnezeu, sau să se izbăvească de păcatul cel de gând, deşi cineva chiar cu frică s-ar sili să nu mai păcătuiască; şi încă: "cugetele care împotriva voinţii noastre au pătruns, s-au întărit şi stau în inimă, le poate izgoni numai rugăciunea lui Iisus cea din adâncul inimii". Învăţând că, cu rugăciunea lui Iisus se pot îndeletnici şi cei începători cu scopul de a-şi curăţi inima de patimi, stareţul Vasile îi osândeşte aspru pe toţi care opresc lucrarea minţii pentru cei începători. Ei, "nu numai că nu primesc cele ce spun sau ce scriu despre luarea aminte lăuntrică, în care se şi cuprinde meşteşugul rugăciunii împotriva gândurilor celor rele, ci se şi împotrivesc, şi arătându-se învăţători, zic că Sf. Părinţi n-au poruncit celor începători lucrarea minţii, afară numai de cântarea de psalmi, tropare şi canoane, lucrate cu limba şi cu gura. Şi cu toate că ei învaţă şi vorbesc greşit despre acest lucru, toţi îi ascultă; pentru că pentru o astfel de rugă a lor nu se cere o desprindere sau o lepădare de poftele lumeşti, ci fiecare, dacă va vrea numai, poate să se roage

astfel, de va fi el monah sau mirean. Iar sfințita lucrare a minții, care este arta slăvită şi plăcută lui Dumnezeu dintre arte şi în care nu poți avea nici un spor fără a te lepăda de lume cu poftele ei, şi fără o povățuire şi învățătură îndelungată, din această pricină s-a împuținat foarte mult printre monahi: şi un război necontenit se petrece la cei care nu cunosc puterea Sf. Scripturi, dar mai ales la cei neiscusiți în atenția minții, față de omul cel dinlăuntru".

Răspunzând acelora care zic că "parcă de la început ar trebui curățite simțurile trupului, adică văzul, mirosul, gustul, cuvântul, pipăitul, ca omul să nu păcătuiască. cu ele, şi numai atunci, curățindu-se bine, să înceapă rugăciunea minții", starețul Vasile scrie: "Prietenilor, nimeni nu e împotriva curățirii simțurilor trupului, încă vorbim despre faptul că dacă s-ar despărți curălirea simțurilor de lucrarea minții, apoi va ieşi o mare nepotrivire. Tu statorniceşti distanță şi timp, despărțind paza simțurilor de dinafară de deprinderea cu rugăciunea minții şi prin aceasta mărturiseşti, că nu cunoşti rânduiala lucrării din inimă.

Cei care cunosc lucrarea rugăciunii din minte nu despart, prin timp, una de alta, ci rânduiesc o deprindere a lor împreună şi în acelaşi timp; scufundând mintea în ceasul rugăciunii, înlăuntrul irumii; ei domolesc învăluirea simțurilor, neîngăduindu-i minții să se îndrepte spre ele; iar din faptul că mintea nu se îndreaptă spre simțurile trupului, ei petrec fără să fie ocupați cu cele de dinafară, şi aceasta aduc o mare liniştire minții şi inimii şi odată cu aceasta şi ei singuri, prin paza minții şi inimi; încetul cu încetul, se învață să nu alunece spre poftele trupului. Deci să fie cunoscut că nu e lipsă nici de timp nici de subiect, pentru cei cărora le place cearta. Mai rămân pentru ei cele scrise de (Simeon) Noul Teolog, că cei care doresc să deprindă lucrarea minții trebuie, de la început, să-şi păzească conştiința lor, față de Dumnezeu, oameni şi lucruri. Iar eu cred că într-un ceas, sau într-o clipă, omul îşi poate împăca conştiința sa cu Dumnezeu; cu oamenii şi cu lucrurile, după cum şi învață marele dascăl (Noul Teolog); căci, ghimpele; adică glasul conştiinței, lucrarea minții nu-l nimiceşte şi nu e un folos nimănui să se depărteze de acest bun mustrător. Îl văd însă şi pe acel mare păcătos care mergea la sfânta biserică înconjurat de draci, dar a ieşit din biserică împreună cu Sfinții Îngeri, care se bucurau de întoarcerea lui. Iar tu, dintr-o mustrare peste măsură a conştiinței, rânduieşti distanța şi timpul împăcării şi cu Dumnezeu, şi prin aceasta arăți că atingerea nepătimirii se petrece înainte de a te deprinde cu lucrarea minții, sau e mai presus decât ea. Şi de aici, la tine iese, că tu nu numai că nu vei începe cândva trezuirea minții, ci te vei feri chiar şi de Sfintele Taine. Căci nimeni nu se apropie de Sfintele Taine până ce nu se împacă, mai întâi cu Dumnezeu. Nu-ți vorbesc eu acestea de la mine, omule, ci îți pun în față mărturisirea Sf. Părinți. Căci ei, cu cât mai mult se apropiau de Dumnezeu, pe atât se vedea că sunt cei mai mari păcătoşi şi oare nu vor fi, după părerea ta, şi sfinții înşişi neîmpăcați cu conştiința, cu Dumnezeu? Iacă, tu vei zice că din pricina smereniei, sfinții vorbeau astfel şi despre sine. Curmă vorba cea împletită cu vicleşug şi supune-te măcar glasului sfintelor canoane: Dacă cineva zice, că sfinții din smerenie şi luându-şi chip de păcătoşi, ziceau: "iartă nouă greşalele noastre" - anatema să fie".

Preotul. Dv., foarte bine, simplu şi convingător, răspundeți la întrebarea mea, însă cum, totuşi, unii povățuitori ai rugăciunii lui Iisus, cu străşnicie opresc pe cei ce încă nu s-au curățit de patimi, să se atingă de inimă şi să caute locul inimii?

Monahul. Dacă aceşti povăţuitori vorbesc despre necesitatea unei curăţiri de patimi, premergătoare lucrării rugăciunii lui Iisus, apoi, e evident, ei au în vedere nu rugăciunea lucrătoare, ostenitoare a celor începători, ci rugăciunea cea văzătoare, contemplativă a celor desăvârşiţi, care, după părerea generală a Părinţilor, într-adevăr e cu neputinţă fără de o curăţire de patimi premergătoare, după cum mărturiseşte despre acest lucru şi marele stareţ Paisie Velicicovschi, zicând: "Când cineva, cu ajutorul lui Dumnezeu şi prin nevoinţa spusă mai sus (a rugăciunii celei lucrătoare), dar mai mult decât orice, prin smerenia cea mai adâncă, îşi va curăţi sufletul său şi inima de orice întinăciune a patimilor sufleteşti şi trupeşti: atunci harul lui Dumnezeu, maica obştească a tuturor, luând mintea curăţită de ea, ca pe un copil mic de mână îl suie ca pe nişte trepte la vederile cele duhovniceşti spuse mai sus (despre care va fi vorba mai departe), descoperindu-i ei, pe măsura curăţirii, Tainele cele dumnezeieşti, negrăite şi nepătrunse pentru minte. Şi acest lucru, într-adevăr, se numeşte adevărată vedere duhovnicească, care şi este rugăciunea cea văzătoare, sau, după Sfântul Isaac, cea curată de la care vine spaima şi vederea. Însă a pătrunde în aceste vederi (vedenii) nimeni nu poate cu puterea de la sine, cu nevoinţa sa cea voită, dacă nu-l va cerceta pe careva Dumnezeu şi cu harul Său îl va introduce în ele".

Iar dacă celor cuprinşi de patimi li se şi opreşte să se atingă de lucrarea minţii, apoi numai în acel caz, dacă ei vor să rămână în întocmirea lor pătimaşă şi nu vor să se lupte cu patima lor. Despre unii ca aceştia stareţul Vasile citează cuvintele Sfântului Dorotei: "Închipuie-ţi cinci stări ale celor ce lucrează după patimă: a) căzând în mânie şi supărare să rămână ţinând răutate asupra celui ce l-a supărat; b) fiind întristat să ţină minte răul timp de mai multe zile; c) să ţină mânie o săptămână; d) ţine minte răul numai o zi, şi; e) vrăjmăşind, supărând, tulburând şi tulburându-se, în acelaşi ceas să se schimbe. Iată câte întocmiri felurite, însă ele toate se află sub osânda iadului, atât timp cât lucrează patima şi unii ca aceştia nu trebuie să se atingă de lucrarea minţii, căci ei sunt asemenea unui om, care fiind rănit cu săgeata vrăjmaşului său, ia săgeata cu mâinile sale proprii şi o înfige în inima sa; despre ei a zis Teologul: "Cel ce lucrează păcatul este de la dânsul" (I Ioan 3, 8). Despre unii că aceştia şi Episcopul Teofan scrie: că, "chiar nebunia de la rugăciunea lui Iisus poate veni atunci când lucrând această rugăciune nu se leapădă de oarecare păcate şi obişnuinţe, pe care le osândeşte conştiinţa. În acest timp, înlăuntru se petrece o osebire adâncă, care alungă toată pacea din inimă; de aici se poate tulbura capul, şi ideile pot veni în încurcătură şi tulburare". (Sbornicul, Q 372).

Omul, care se află cu conştiinţa şi cu inima de partea celor pătimaşe, este pătimaş pe de-a întregul şi e urât de Dumnezeu. Omul, care se află de partea celor nepătimaşe; deşi în el încă sunt şi îl luptă patimile, nu e urât de Dumnezeu, pentru că nu iubeşte patimile şi nu doreşte să lucreze după ele, ci după voia lui Dumnezeu (Sbornicul, Q 249).

Iar acei care se împotrivesc patimii, se luptă cu ea, nu voiesc să lucreze după ea, se întristează şi se nevoiesc, aceia pot în tot cazul, şi trebuie să deprindă lucrarea minţii şi prin pocăinţa cea de fiecare clipă; şi despre ei a zis văzătorul de Taine: "Dacă zicem că n-avem păcat, ne înşelăm; şi dacă mărturisim păcatele noastre, credincios este şi drept ca să ne ierte şi să ne curăţească pe noi de toată nedreptatea (I, Ioan, 1, 3-9).

Preotul. Îmi dați voie să vă mai pun încă următoarea întrebare: dacă, după cum zice starețul Vasile şi lucrătorii cei începători ai rugăciunii lui Iisus trebuie să-şi lucreze rugăciunea sa în adâncul inimii, luptându-se acolo cu patimile lor şi cu cugetele, cum fac acest lucru şi cei ce au sporit în rugăciune; atunci şi la unii şi la alții, rugăciunea lor va fi la fel - înlăuntrul inimii. Dar atunci cum trebuie înțeleasă împărțirea rugăciunii lui Iisus în grăită, din minte şi din inimă? Doar ea a ajuns la toți la fel înlăuntrul inimii.
Monahul. Trebuie să deosebim o rugăciune a inimii de mai multe feluri. Amintiți-vă cuvintele Episcopului Teofan din una din convorbirile noastre anterioare despre însuşirile unei rugăciuni adevărate. El zice, că în fiecare din rugăciunile noastre adevărate trebuie să ia parte şi trupul, şi mintea, şi inima. Numai o astfel de rugăciune este o adevărată, deplină rugăciune. Aşa zisa rugăciune grăită cu glas, sau fără de glas, trebuie neapărat să fie lucrată cu participarea minții şi a inimii. Mintea trebuie să ia aminte la cuvintele rugăciunii, iar inima să-i răspundă cu simțirea sa. Dacă rugăciunea grăită se lucrează fără participarea minții şi a inimii, apoi, după cuvintele Episcopului Teofan, ea chiar nici nu e rugăciune. La oamenii care încă nu s-au întărit în rugăciune, se întâmplă că buzele rostesc cuvintele rugăciunii, iar mintea rătăceşte cine ştie pe unde, luarea aminte e răspândită, inima rămâne rece față de cuvintele rugăciunii. În aceasta se şi cuprinde nevoința rugăciunii, ca să ne deprindem mintea ca să ia aminte la cuvintele rugăciunii fără ieşire, iar inima s-o obişnuim să răspundă la cuvintele rugăciunii cu simțire. Astfel, rugăciunea cea de la început, în care predomină partea cea grăită, treptat devine rugăciune din minte, şi din inimă făcută cu mintea. Şi numai atunci ea devine o adevărată rugăciune. Deosebirea denumirilor - grăită, din minte, din inimă, nu se determină prin faptul că fiecare fel de rugăciune poate exista separat; o astfel de rugăciune nici nu există; însă deosebirea se determină prin gradul de participare a minții şi a inimii, în rugăciune. Când participarea lor e mică, rugăciunea e mai cu seamă grăită, dar ea totuşi se lucrează şi în inimă; când atenția minții rămâne reieşită din cuvintele rugăciunii, atunci, rugăciunea pe bună dreptate se numeşte a minții, iar când şi inima se uneşte cu simțirea sa cu cuvintele rugăciunii, atunci rugăciunea devine a inimii. Şi toate acestea se petrec în limitele rugăciunii lucrătoare, adică a aceleia care se desăvârşeşte cu silințele celui care se roagă. Despre rugăciunea cea mai înaltă, văzătoare, noi acum nu vorbim. Din cele spuse, puteți vedea că denumirile rugăciunii - grăită, din minte şi inimă - îşi au temeiul lor, deşi rugăciunea (adevărata rugăciune) trebuie totdeauna să se facă în inimă.
Preotul. Acest lucru e limpede. La convorbirile noastre de mai înainte a venit deja vorba despre mijloacele cele de dinafară, de a coborî mintea în inimă în timpul lucrării rugăciunii celei din minte. Dar fiindcă la starețul Paisie, în capetele despre rugăciune, din nou se vorbeşte despre folosirea acestor mijloace, apoi eu aş fi vrut, având în vedere mai cu seamă pe mireni, încă odată să aud de la Dv. o lămurire: în ce măsură aceste mijloace se referă la miezul însuşi al lucrării de rugăciune şi în ce măsură ele sunt obligatorii pentru cei ce lucrează rugăciunea cea grăită?
Monahul. Eu pot numai pe scurt să vă repet cele spuse mai înainte, sprijinindu-mă pe cuvintele Episcopului Teofan şi ale Sfinților Calist şi Ignatie. Mijloacele acestea nu privesc miezul (fondul) lucrării de rugăciune; ele au o însemnătate auxiliară: au fost recomandate la timpul său monahilor care se linişteau, mai ales acelora, cărora le venea greu să afle locul inimii şi înclinau să confunde

latura inimii cu cea a pântecelui. Episcopul Teofan, recunoscând folosul unuia sau altui mediu de dinafară şi a mijloacelor de dinafară pentru o spornică lucrare a rugăciunii, nu socoate obligatorii pentru toți mijloacele arătate athoniților, şi-l lasă pe fiecare lucrător al rugăciunii să se folosească, în această lucrare, de mijloacele cele mai potrivite pentru el. Mai amănunțit am vorbit despre acest lucru la locul său şi nu e nevoie să repetăm din nou cele spuse.

Preotul. Acum aş fi vrut, ca să mă lămuriti mai amănunțit despre rugăciunea cea lucrătoare şi cea contemplativă şi mai ales despre vedenii (vederi), despre care pomeneşte starețul Paisie, citind pe sfântul Grigorie Sinaitul.

Monahul. Despre rugăciunea cea lucrătoare şi cea contemplativă, starețul Paisie scrie următoarele: "Vă fac cunoscut, pe măsura slăbiciunii minții mele celei neputincioase, în ce putere trebuie înțeleasă lucrarea şi vederea. Lasă să fie cunoscută (vorbesc către cei prea proşti asemenea mie), că întreaga nevoință monahală prin care, cu ajutorul lui Dumnezeu, ar fi îndemnat cineva spre dragostea către aproapele şi Dumnezeu, spre blândețe, smerenie şi răbdare şi spre toate celelalte porunci ale lui Dumnezeu şi ale Sfinților Părinți, spre o desăvârşită supunere lui Dumnezeu, cu sufletul şi cu trupul, spre post, privighere, lacrimi, metanii şi celelalte oboseli ale trupului, spre împlinirea cea cu toată stăruința a pravilei din biserică şi din chilie, spre îndeletnicirea tainică cu rugăciunea cea din minte, spre plâns şi cugetare despre moarte, toată această nevoință, până când mintea e condusă de stăpânirea de sine a omului şi de voință, cu certitudine, se numeşte lucrare, însă nicidecum vedere. Dar dacă o astfel de nevoință a rugăciunii din minte se numeşte undeva, în scrierile Sfinților Părinți, vedere, apoi lucrut e din pricina vorbirii obişnuite, pentru că mintea, ca un ochi al sufletului se numeşte vedere. Când însă, cineva, cu ajutorul lui Dumnezeu şi cu nevoința, arătată mai sus, iar mai mult decât orice prin cea mai adâncă smerenie, îşi va curăți sufletul său şi inima de toată întinăciunea patimilor celor sufleteşti şi trupeşti, atunci harul lui Dumnezeu, maica obştească a tuturor, luând mintea curățită de el, ca pe un copil de mână îl suie ca pe nişte trepte, spre vederile cele duhovniceşti, spuse mai sus, descoperindu-i pe măsura curățirii ei (minții) tainicele cele dumnezeieşti, cele negrăite şi nepătrunse de minte. Şi acest lucru, într-adevăr, se numeşte adevărata vedere duhovnicească, care şi este rugăciunea cea văzătoare, sau, după Sfântul Isaac, cea curată, aceea de la care vine spaima şi vederea. Însă a pătrunde în aceste vederi, nu poate nimeni prin puterea de la sine şi prin nevoința sa voită, dacă nu-l va cerceta pe acela Dumnezeu şi cu harul Său îl va introduce în ele. Iar dacă cineva, fără de lumina harului, va îndrăzni să se suie spre astfel de vederi, acela după Sfântul Grigorie Sinaitul, să ştie că el îşi închipuieşte nişte năluciri, iar nu vedenii, nălucind şi nălucindu-se de duhul cel nălucitor (Grigorie Sinaitul, Cuvântul 130). Aceasta e desluşirea despre rugăciunea cea lucrătoare şi cea văzătoare".

Dv. vedeți că, Starețul Paisie întregul ansamblu de rugăciuni îl împarte în două părți: - una este rugăciunea celor începători care aparține lucrării, - alta este rugăciunea celor desăvârşiți care aparține vederii. Lucrarea este suire spre vedere. Stareții, amănunțit enumără toate acele lucrări (acțiuni) care intră în cuprinsul lucrării şi care sunt în dependență de stăpânirea de sine şi de voința omului. Aici intră şi rugăciunea minții, adică rugăciunea cea lucrătoare a lui Iisus. Despre participarea voinții omului la rugăciunea contemplativă, starețul Paisie nu vorbeşte, căci această rugăciune se desăvârşeşte dincolo de hotarele voinții omeneşti.

Astfel, întreaga osteneală a unui începător al rugăciunii trebuie să fie îndreptată spre o sârguincioasă petrecere a nevoinții celei lucrătoare, şi acestei osteneli, el trebuie să-şi închine întreaga sa grij a. Spre rugăciunea cea contemplativă nimeni nu trebuie să tindă din voia sa. "Cel îndrăzneț şi încrezut," scrie starețul Vasile, "în trufie tinde să ajungă înainte de vreme în rugăciunea cea văzătoare. Pe unul ca acesta, satana foarte lesne îl înfăşoară cu mrejele sale, ca pe un sclav al său. Şi de ce să tindem noi la o sporire înaltă în această sfințită rugăciune a minții, de care, după cuvântul Sfântului Isaac, abia dacă se învredniceşte unul din zece mii? Ajunge, ajunge, pentru noi pătimaşii şi neputincioşii, să cunoaştem măcar urma liniştirii din minte, adică rugăciunea minții cea lucrătoare, cu ajutorul căreia, momelile vrăjmaşului şi cugetele cele rele sunt izgonite de la inimă şi care este adevărata lucrare a monahilor celor începători şi pătimaşi, prin care ei se apropie, dacă ne vrea Dumnezeu, spre rugăciunea cea văzătoare şi duhovnicească. Şi nu trebuie să ne întristăm despre faptul că puțini se învrednicesc de rugăciunea cea văzătoare: căci la Dumnezeu nu este nedreptate. Numai să nu ne lenevim să mergem pe calea care duce spre această sfințită rugăciune, adică prin rugăciunea cea lucrătoare să ne împotrivim momelilor, patimilor şi cugetelor celor rele. Şi astfel, când ne vom sfârşi pe calea sfinților, ne vom învrednici şi de soarta lor, deşi aici n-am fi ajuns la desăvârşire, zice Sfântul Isaac şi mulți sfinți".

În altă predoslovie a sa, starelul Vasile, la cele spuse mai adaugă următoarele: "Noi deloc nu vom fi osândiți pentru rugăciunea cea văzătoare, dacă nu ne vom învrednici de ea pentru neputința noastră; iar despre paza minții şi a inimii, cu care se poate sta împotriva diavolului şi gândurilor celor rele, învingându-le nu cu puterea ci cu numele cel înfricoșat al lui Hristos, vom fi datori să dăm răspuns lui Dumnezeu, căci purtând pe Hristos înlăuntrul nostru, după darul Sfântului Botez, nu putem, sau mai bine zis nu vrem, să ne învățăm cum să-L chemăm pe El într-ajutor, în ceasul de luptă. Mulți din cei din vechime, iar nu numai dintre cei de azi, au murit fără să se învrednicească, din timpul vieții, de rugăciunea cea văzătoare, însă acest lucru nu trebuie să ne stârnească îndoială; căci la Dumnezeu n-are loc nedreptatea; şi El, în orice caz, pentru ostenelile lor cu care ei s-au ostenit, mergând pe calea cea adevărată a Părinților, de rugăciune lucrătoare, le dă lor în ceasul morții sau după moarte, lucrarea rugăciunii celei văzătoare, cu care ei trec prin vămile văzduhului, ca o flacără de foc, după cuvintele Sfântului Isichie. Şi ei îşi capătă soarta lor cu acei dintre sfinți care, după Apostol, neprimind aici făgăduințele, s-au ostenit aici întreaga lor viață întru nădejde.

Deci, rugăciunea contemplativă nu depinde de voința omului, sau, mai drept, ar fi fost de zis aşa: ea depinde de voința omului într-atât încât omul reuşeşte prin strădania sa, în rugăciunea cea lucrătoare, să-şi curățească inima sa de patimi. Dar şi cu această condiție dăruirea rugăciunii contemplative depinde, în întregime, de voia lui Dumnezeu. Dând o indicație oarecare în privința faptului, ce este rugăciunea cea contemplativă, starețul Paisie scrie: "Când cineva; cu ajutorul lui Dumnezeu şi prin nevoința spusă mai sus, iar mai mult decât prin orice, prin cea mai adâncă smerenie, îşi va curăți sufletul său şi inima de orice întinăciune a patimilor sufleteşti şi trupeşti, atunci harul lui Dumnezeu, luând mintea curățită de el, ca pe un copil mic de mână, o suie ca pe nişte trepte, spre vederile duhovniceşti, cele arătate mai sus, descoperindu-i ei, pe măsura curățirii ei, tainele cele dumnezeieşti, cele negrăite şi nepătrunse de minte".

Despre care vederi duhovniceşti vorbeşte stareţul? Starelul Paisie vorbeşte despre ele, cu cuvintele Sf. Grigorie Sinaitul, următoarele: "Trebuie de ştiut, că după Sfântul Grigorie Sinaitul, vederi (vedenii) primare: cea dintâi - vederea lui Dumnezeu cel fără de chip, fără de început şi nezidit, pricina tuturor, unei Treimi şi dumnezeirii celei mai presus de fire. A doua - a cinului (a cetei) şi întocmirii puterilor celor înţelegătoare. A treia - a întocmirii făpturilor celor simţite. A patra - a coborârii celei din iconomie (purtare de grijă) a Cuvântului. A cincea - a învierii celei de obşte. A şasea - a venirii a doua şi înfricoşate a lui Hristos. A şaptea - a chinurilor celor veşnice. A opta - a împărăţiei cerurilor care n-are sfârşit". Ar fi fost o îndrăzneală plină de nebunie, din partea noastră, având o minte necurăţită de patimi, să luăm asupra noastră lămurirea sau tâlcuirea vedeniilor, adică cu voia de la sine şi cu nevrednicie, să intri în latura rugăciunii celei văzătoare, unde poate să introducă numai Dumnezeu Însuşi pe aceia, care au ajuns la curăţia inimii. Însă noi putem face altceva, accesibil pentru noi, şi anume, să cercetăm mijloacele de cunoaştere a lucrurilor, dăruite de Dumnezeu şi să lămurim prin care anume fel (mijloc) de cunoaştere omul cunoaşte, când acest lucru îi este dat de Dumnezeu, lucrurile lumii nevăzute, ascunse, cereşti. Acest lucru şi este acel hotar până la care putem ajunge cu necurăţia minţii noastre şi peste care nu putem trece din voia noastră, neavând haină de nuntă.

Deci, cea dintâi cale de a cunoaşte lucrurile care ne înconjoară pe noi - este mărturia simţurilor noastre de dinafară - a văzului, auzului, pipăitului ş.a.m.d. Pe această cale, noi cunoaştem formele de dinafară a lucrurilor ce ne înconjoară. A doua cale de cunoaştere sunt considerentele logice şi concluziile miniii noastre. Mintea noastră, folosindu-se de acel material, care îl înfăţişează simţurile, construieşte pe ele (simţuri) clădirea cunoştinţelor sale despre lume. Astfel sunt cele două feluri (mijloace) de cunoaştere, de care noi ne folosim în viaţa noastră cea de toate zilele şi în deducţiile noastre ştiinţifice.

Însă este şi a treia cale de cunoaştere, calea vederii lăuntrice care se descopere în noi prin harul lui Dumnezeu şi care aparţine numai oamenilor care au ajuns la curăţia inimii, după cuvântul Domnului - "cei curaţi cu inima vor vedea pe Dumnezeu". Totuşi, după o anumită purtare de grijă (iconomie) a lui Dumnezeu, în scopuri proniatoare, această vedere lăuntrică se poate descoperi şi de la oameni care încă n-au ajuns la curăţia inimii. Acea latură a vederilor sau a contemplărilor, despre care vorbeşte Sfântul Grigorie Sinaitul, se cunoaşte anume pe această a treia cale a vederii lăuntrice. Ţinând seama că noi nu trebuie să înţelegem vederile pomenite drept oarecare arătări de dinafară şi vizibile, percepute de simţurile noastre cele de dinafară - văzul, auzul, pipăitul ş.a.m.d. nu trebuie de asemenea, să le înţelegem nici ca nişte concluzii logice şi considerente ale minţii noastre despre dogmele cele fundamentale ale credinţii noastre creştine; noi trebuie să le înţelegem ca pe nişte contemplări ale văzului nostru lăuntric, care nu pot fi transmise cu limbajul simţurilor noastre de dinafară şi al formulelor noastre logice.

Aceste contemplări sunt de felul acelora pe care le-a privit Sfântul Apostol Pavel şi despre care el scria corintenilor: "Ştiu pe un om întru Hristos, care patrusprezece ani în urmă (în trup, nu ştiu, sau în afară de trup, nu ştiu, Dumnezeu ştie) a fost răpit până la al treilea cer. Şi ştiu despre acest om (numai nu ştiu, în trup, sau în afară de trup, Dumnezeu ştie) că el a fost răpit în rai şi a auzit cuvintele negrăite, care nu este cu putinţă omului a le vorbi". (2 Cor.12, 2 - 4).

Dacă veţi ţine seama de cele spuse de mine, apoi nu veţi face greşală la înţelegerea caracterului acelor vederi (vedenii), despre care vorbeşte Sfântul Grigorie Sinaitul, nu le veţi socoti nici drept tablouri ale imaginaţiei noastre, nici drept deducţii ale judecăţii minţii şi vă veţi opri exact la acea limită şi trebuie să se opreasca omul cel păcătos, în faţa adîncului cel de necercetat al vieţii celei ascunse din ceruri, intrarea înlăuntrul catapetesmei căreia (vieţii) se deschide numai de harul lui Dumnezeu. Însă ca să vă lămuresc şi mai mult această problemă, vă voi aduce câteva pilde lămuritoare, care privesc rugăciunea cea contemplativă. Mai întâi, aduceţi-vă aminte de cele ce povestea Cuviosul Maxim Cavsocalivitul, Sfântului Grigorie Sinaitul, despre stările cele mai înalte ale rugăciunii, lucru care nu-i nevoie să-l repetăm. Iar pe urmă să ascultaţi povestirea despre. un tânăr oarecare, redată de Cuviosul Simeon Noul Teolog în cuvântul lui despre credinţă.
"Era în Constantinopol un tânăr de vreo douăzeci de ani, cu bun chip la trup, dar însă şi mai mult la suflet şi la inimă. El a făcut cunoştinţă cu un oarecare bărbat sfânt, monah din una dintre mânăstirile din Constantinopol şi descoperindu-i lui toate tainele inimii sale, a zis. că, cu osârdie vrea să se mântuiască şi că are mare dorinţă să părăsească lumea şi să ajungă monah. Prea cinstitul stareţ i-a încuviinţat acest gând, i-a dat poveţele cuvenite şi i-a dat să citească cartea Sf. Marcu Ascetul. Tânărul a primit această carte ca din mâna lui Dumnezeu, cu încredinţarea deplină că va căpăta de la ea un mare folos pentru sine şi venind acasă, îndată a început s-o citească cu o luare aminte plină de evlavie; a citit-o toată de trei ori şi de patru ori şi după aceasta, încă tot n-a lăsat-o din mână. El s-a hrănit din ea cu o hrană duhovnicească şi încă tot dorea să se mai hrănească. Însă din toate ce se cuprindeau în carte aceasta, el şi-a ales spre îndrumare numai trei capitole, pe care s-a şi hotărât să le împlinească cu toată luarea aminte, fără nici o abatere. Cel dintâi: dacă doreşti sufletului tău vindecare, apoi păzeşte-ţi conştiinţa ta curată, cu toată paza, ca să nu te mustre de nimic - şi orice fapte te-ar îndemna să le faci, să le faci fără să te îngreuiezi şi vei căpăta folos. Al doilea: cel ce caută şi aşteaptă să primească lucrarea Sfântului Duh, mai înainte de a împlini poruncile lui Dumnezeu, este asemenea unui rob cumpărat, care îşi cere slobozirea de la stăpânul său, chiar în acea clipă când acela abia plăteşte banii de cumpărare pentru el. Al treilea: cine se roagă numai cu gura şi încă nu şi-a agonisit pricepere duhovnicească, şi nu se poate ruga cu mintea, acela e asemenea orbului, care strigă: Fiul lui David, miluieşte-mă! Iar cel care şi-a agonisit pricepere duhovnicească şi se roagă cu mintea, este asemenea aceluiaşi orb, însă deja vindecat de orbire, când el, primind luminarea ochilor săi, L-a văzut pe Domnul şi nu-L mai numea Fiul lui David, ci l-a mărturisit Fiu al Lui Dumnezeu şi I s-a închinat Lui cum se cuvenea. Aceste trei capitole erau pe placul tânărului nostru şi el a primit înştiinţare în inima sa, că, pe nesimţite, va primi un mare folos, dacă va lua aminte la conştiinţa sa, încât se va îndulci din darurile Sfântului Duh şi va primi de la El putere, dacă va păzi poruncile, şi că, după darul Sfântului Duh, se va învrednici şi de faptul că i se vor deschide ochii lui şi el va vedea pe Dumnezeu. Nădejdea de a vedea frumuseţea cea negrăită a Domnului, i-a rănit inima lui cu o dragoste faţă de ea (frumuseţe); şi el a fost cuprins de o mare dorinţă de a o vedea. Şi totuşi el nu făcea nimic deosebit, ci numai, în fiecare seară, mergând spre somn, nu se culca în pat, până ce nu-şi făcea rugăciunea şi mătăniile, pe care i le-a poruncit lui stareţul acela. Aşa a trecut câtva timp. Într-o seară când îşi îndeplinea pravila sa de rugăciune, rânduită de stareţ, conştiinţa i-a zis lui: mai fă încă o astfel de rugăciune şi mătănii, zicând:

"Doamne Iisuse Hristoase, miluieşte-mă!", mai de multe ori, cât poţi. El cu plăcere a ascultat de conştiinţă şi cu stăruinţă a împlinit ceea ce i-a spus ea lui, crezând că Dumnezeu însuşi îi vorbea lui prin conştiinţă. De atunci el niciodată nu se culca în patul său, până ce nu împlinea totul ce-i spunea conştiinţa că el poate îndeplini. Numai acest lucru îl putea face, căci asupra lui era cârmuirea casei unui boier şi ziua el n-avea timp liber pentru rugăciune; numai seara, el totdeauna se ruga atât, cât îl îndemna conştiinţa lui. Încetul cu încetul a început să se încălzească inima tânărului şi ochii lui au început a slobozi lacrimi de umilinţă; făcea adesea şi îngenuncheri, înălţa rugăciuni către Maica lui Dumnezeu, cu suspinuri şi cu îndurarea inimii. Socotind că stă în faţa lui Dumnezeu, el cu gândul cădea la preacuratele Lui picioare şi cu lacrimi de umilinţă Îl ruga să se milostivească asupra lui, ca asupra unui orb, şi să-i dăruiască lumina ochilor minţii lui. Zi de zi creştea şi se lumina rugăciunea lui şi, adâncindu-se, ţinea uneori până la miez de noapte. Nemişcat stătea el atunci, ca un stâlp oarecare, şi nu-şi întorcea ochii încolo sau încoace, ca să vadă ceva, ci stătea cu mare frică şi cutremur, fără să dormiteze, fără să se îngreuieze, sau să se întristeze. Într-o seară, când se ruga el după obicei şi în mintea sa zicea cu gândul: "Dumnezeule, milostiv fii mie păcătosul!" - îndată, pe neaşteptate, l-a umbrit o lumină dumnezeiască a minţii. Fiind orbit de o astfel de vedere, tânărul a uitat de sine şi nu înţelegea dacă el e pe pământ sau în aer; toată lumea a dispărut dinaintea lui şi el însuşi s-a schimbat cu totul, fiind străbătut de acea lucrare dumnezeiască şi plin de lacrimi şi de bucurie negrăită, care nu pleca de la el chiar nici atunci. Când el şi-a venit în fire. Toată această noapte el n-a dormit; somnul nu se lipea de el şi nici în minte nu-şi venea din pricina dulceţii duhovniceşti care-i umplea inima. După aceasta, dulceaţa umilinţii nu mai pleca de la inima lui şi izgonea de la el tot cugetul lumesc şi trupesc; el a devenit fără de simţire faţă de toate lucrurile până într-atât, încât somnul şi mâncarea nici nu-i veneau în minte, şi el petrecea în post şi priveghere multe zile. E de mirare şi vrednic de laudă, că un tânăr de douăzeci de ani, îngrijorat de treburile vieţii şi lumeşti şi care, afară de ele, nu se gândea la nimic mai înalt, ci numai ascultând ceva puţin de la stare şi însuşindu-şi acele trei cuvinte din cartea cea de suflet mântuitoare, prin acea mică nevoinţă, pe care o ducea cu credinţă sinceră şi nădejde, în scurt timp a ajuns la o astfel de desăvârşire duhovnicească, că a fost răpit într-o vedere a minţii, s-a învrednicit de luminare dumnezeiască şi a gustat din dulceaţa cea duhovnicească, care i-a uşurat lui întreaga cale următoare a vieţii! Astfel, că nici tinereţea nu vatămă când este plină de frica şi dorirea dumnezeiască şi viaţa în mijlocul lumii, în cel mai zgomotos oraş, nu ne împiedică să lucrăm poruncile lui Dumnezeu şi să sporim în viaţa cea duhovnicească, dacă avem numai stăruinţă".

Această istorioară despre tânăr, povestită de cuviosul Simeon, e însemnată nu numai pentru că tânărului i-a fost descoperită vederea lucrurilor cereşti, ci şi prin faptul că i-a fost descoperită lui, la o vârstă atât de tânără şi fără o nevoinţă atât de îndelungată, adică i-a fost descoperită într-un chip providenţial pentru uşurarea, cum s-a spus, a căii următoare din viaţă.

Astfel de cazuri provideniţale sunt posibile şi cu alţii. Unui lucrător al rugăciunii i-a fost dat la un moment oarecare,. pentru întărirea lui duhovnicească, cu o îndulcire neobişnuită să trăiască simţirea prezenţei vii a lui Dumnezeu în lume în orice loc. Această simţire umplea sufletul lui cu o astfel de dragoste faţă de tot ce există, că el parcă e gata să sărute chiar şi pământul.

Preotul. Iertați-mă, părinte, aş vrea să spun că şi în operele scriitorilor noştri laici, uneori se arată la fel o simțire minunată de "atingere de alte lumi" (contact cu alte lumi), o înțelegere a limbajului naturii, o simțire dulce a dragostei față de tot ce există şi o dorință de a cădea la pământ şi a-l săruta şi a-l spăla cu lacrimi de umilință şi mulțumire față de Dumnezeu. Îmi amintesc chiar trăirile mele, când eu fiind încă tânăr iubeam să călătoresc pe jos, pe la locurile sfinte. Mergeai, se întâmpla, în arşița unei amiezi liniştite, singur, pe o câmpie; cât ai căuta cu ochii, acoperită de o secară ce da în pârg şi în această linişte adâncă şi însingurare, îndată simțeai tot adâncul tainic al unei lumi fără de hotar. Un simț de cutremurare îți străbătea, de îndată, sufletul şi îți veneau în minte cuvintele patriarhului Iacov: "Înfricoşat este locul acesta: nu este altceva aceasta, ci casa lui Dumnezeu şi aceasta e poarta cerului".

Monahul. La fiecare om, zidit după chipul şi asemănarea lui Dumnezeu, există o simțire firească şi o atracție către Dumnezeu. Însă această gravitație firească trebuie osebită de pătrunderea harică în tainele vieții celei din ceruri. Eu, îndată, vă voi aduce o pildă, cum se poate, petrecând fără de ieşire în chilia ta, să priveşti, cu ochii dinlăuntru, măreția lui Dumnezeu. Iată despre acest lucru, cuvintele Sfântului Simeon Noul Teolog: "O minune!" strigă el, "Ce fel de cuvânt ne va grăi acestea şi, şezând în chilie, văd înlăuntrul meu pe Făcătorul lumii şi vorbesc cu El, şi-L iubesc pe El, şi mă hrănesc numai cu vederea lui Dumnezeu, şi unindu-mă cu El, depăşesc cerurile; deci, unde-i atunci trupul? Eu ştiu, căci Domnul mă iubeşte şi mă primeşte în Sine însuşi şi mă ascunde în brațele Sale şi, fiind în ceruri, în acelaşi timp şi în inima mea, şi aici şi acolo e văzut de mine. Stăpânul mă arată a fi nu numai asemenea cu Îngerii, ci şi mai cu seamă decât ei, căci cel nevăzut de ei, şi neapropiat cu ființa, e văzut de mine şi se uneşte cu ființa mea. Aceasta este aceea, despre care vorbeşte Apostolul: "că ochiul n-a văzut şi urechea n-au auzit şi în inima cea de carne nu s-a suit" (1 Cor. 2, 9), şi petrecând în aceasta, nu numai că nu vrea să iasă din chilie, ci ar vrea să se ascundă în adâncurile pământului, ca şi acolo, în afară de lumea întreagă, să privească pe Stăpânul şi Ziditorul cel fără de moarte" (Ep. Justin, Cuviosul şi de Dumnezeu purtătorul părintele nostru Nil, nevoitorul de la Sora, pag. 39).

La fel cu Noul Teolog şi Sfântul Isaac zice: "că atunci când i se va lua omului vălul patimilor de pe ochii minții lui şi va vedea el această negrăită slavă, mintea lui pe neaşteptate se ridică până la spaimă, şi dacă Dumnezeu n-ar pune hotar în această viață unei astfel de stări - cât trebuie de petrecut în ea - apoi chiar de i-ar fi îngăduită să dăinuiască aceasta în toată viața omului, niciodată n-ar fi vrut el să iasă din această minunată vedere. Însă, după mila Sa, Dumnezeu astfel a organizat lucrurile, ca pe un timp să se împuțineze harul Lui întru sfinți, ca ei să poată purta de grije şi de frații lor, prin slujirea cuvântului, care îi învață buna credință. Cei ce au gustat odată în acest trup muritor hrana nemuritoare şi în această lume de scurtă durată s-au învrednicit în parte de acea bucurie, care se pregăteşte de mai înainte întru patria cea cerească, de acum nu se mai pot lipi de frumusețile lumii aceştia, sau să se teamă de ceva trist sau cumplit, ci împreună cu Apostolul, îndrăznesc să strige: "nimic nu ne va despărți pe noi de dragostea lui Dumnezeu". (Rom. 8, 9). (Ibidem, pag. 40).

Şi la Sfântul Macarie Egipteanul, în omilia a 8-a despre rugăciunea desăvârşită a celor desăvârşiți sunt asemenea cuvinte: "Uneori, ocupat cu ceva toată ziua, omul numai un ceas îşi închină

rugăciunii, şi omul lui cel dinlăuntru cu mare îndulcire este răpit în starea de rugăciune în adâncul cel fără de sfârşit al veacului acestuia, astfel că mintea lui cea risipită şi răpită în întregime se aruncă acolo. Însă în aeest timp, în minte se petrece o uitare despre cugetarea cea pământească, pentru că cugetele sunt săturate şi robite de cele dumnezeieşti, cereşti, fără de margini, de nepătruns şi de ceva minunat, pe care gura cea omenească nu le poate vorbi. În acel ceas, omul se roagă şi zice: "O, dacă mi-ar ieşi sufletul meu odată cu rugăciunea!" Omul trebuie aşa să zicem, să treacă douăsprezece trepte şi apoi să ajungă la desăvârşire. În alt timp, într-adevăr, atinge această măsură şi ajunge la desăvârşire. Şi iată, harul din nou începe să lucreze mai slab şi omul coboară cu o treaptă şi se află deja pe a unsprezecea. Iar altul, bogat în har, zi şi noapte stă la înălțimea desăvârşirii, fiind slobod şi curat, totdeauna răpit şi înaripat. Şi un astfel de om, căruia îi sunt arătate aceste minuni şi care le-a cunoscut prin încercare, dacă totdeauna s-ar petrece cu el astfel, n-ar mai fi putut primi asupra sa iconomia Cuvântului, sau altă oarecare povară, nu s-ar fi unit nici să audă, nici să se îngrijească, după obicei, de sine şi de ziua de mâine, ci ar fi şezut numai într-un ungher, în răpire şi parcă într-o beție. De aceea, măsura cea desăvârşită nu-i este dată lui, ca el să se poată îndeletnici cu îngrijirea fraților şi cu slujirea Cuvântului." (Omilia 8, Cap. 4).

Cele spuse de mine despre rugăciunea cea contemplativă, Dv. trebuie să le înțelegeți numai ca o noțiune oarecare premergătoare despre această rugăciune, care nu arată deloc însuşi miezul lucrării, care poate fi cunoscut numai în urma unei lucrări a harului dumnezeiesc. Aceasta este, aşa să zicem, numai privirea de dinafară a acelui templu de rugăciune contemplativă, lăuntrul căruia e accesibil numai celor aleşi ai lui Dumnezeu. Cu tărie şi cu smerenie să păstrați acest lucru în urma Dv.

Preotul. Vă mulțumesc, părinte! Următoarea întrebare pentru care vreau să vă cer lămurire este problema căldurii, de care este însoțită rugăciunea. Dv. ați vorbit deja de acest lucru în a doua convorbire, însă eu vreau încă odată să aud lămurirea atât de importantă şi pentru mine şi pentru alții, a deosebirii între căldura firească, căldura harică şi căldura stârnită de diavol.

Monahul. Căldura simțirii trebuie să însoțească totdeauna rugăciunea cea sinceră şi adevărată din inimă şi astfel se şi petrece la oamenii care se roagă cu o credință sinceră şi în simplitatea inimii. Însă nevoitorii, într-adevăr, deosebesc felurite chipuri de rugăciune şi printre ele chiar şi una care vine de la diavol. Acest lucru trebuie să-l ştie un lucrător al rugăciunii.

Deosebirea între o căldură, cea firească şi harică, v-o puteți lămuri din povețele Episcopilor Teofan şi Ignatie, precum şi din cuvintele starețului schimonah Vasile, din care veți afla şi despre căldura drăcească. Episcopul Teofan zice despre căldură aşa: "Căldura cea adevărată e un dar al lui Dumnezeu. Însă este şi o căldură naturală, rodul silințelor proprii şi stărilor proprii. Ele sunt departe una de alta ca cerul de pământ. Ce fel de căldură aveți, aceasta nu se vede. Se va descoperi pe urmă. "Gândurile au obosit - nu-ți dau voie să te statorniceşti cu luare aminte înaintea lui Dumnezeu". Aceasta e un semn că, căldura Dv. nu e a lui Dumnezeu, ci a Dv. Cel dintâi rod al căldurii lui Dumnezeu este adunarea gândurilor laolaltă şi năzuința lor spre Dumnezeu, fără de ieşire. Aici se petrece ca şi cu femeia la care îi curgea sângele (despre care povesteşte Evanghelia). La aceea "s-a oprit curgerea sângelui ei", iar aici se opreşte curgerea gândurilor. Deci, "ce trebuie?" "Ținând căldura ta firească să nu o socoți drept nimic, ci să o socoți drept o pregătire oarecare spre căldura

lui Dumnezeu; după aceea să te îndurerezi din pricina puținătății lucrării lui Dumnezeu în inimă şi în durere să-L rogi pe Domnul neîncetat". (Ep. Teofan).

Explicând naşterea rugăciunii harice din inimă, Episcopul Teofan continuă: "Rugăciunea lui Iisus sau altă oarecare rugăciune scurtă e un lucru bun, dacă se va lega de limbă. Îngrijiți-vă numai să fiți cu luarea aminte, nu în cap, ci în inimă, şi rămâneți astfel nu numai în timpul când stați la rugăciune, ci şi în orice timp. Osteniți-vă să căpătați în inimă, parcă, o rană oarecare. Osteneala neîncetată în curând va face acest lucru. Aici nu e nimic deosebit. Acest lucru e natural (acela că se va arăta rana). Însă, din această pricină, concentrarea va fi mai mare. Dar cel mai de seamă lucru e, că Domnul văzând osteneala, dăruieşte pe urmă şi rugăciunea sa harică. Atunci, în inimă, vor începe rânduielile sale". (Ep. Teofan).

"Pentru ca mintea să se țină numai de întrebuințarea rugăciunii scurte, trebuie coborâtă cu luare aminte. în inimă; căci rămâmând în cap, unde se petrece o învălmăşeală de gânduri, ea nu se va putea concentra asupra unui lucru. Iar când luarea aminte se va coborî în inimă apoi va atrage acolo; într-un singur punct toate puterile trupului şi ale sufletului. Această concentrare a întregii vieți omeneşti într-un singur loc, îndată se resimte acolo, printr-o anumită senzație; această senzație este începutul căldurii viitoare. Senzația de la început uşoară, tot se măreşte, se întăreşte, se adânceşte, şi din rece cum era la început, trece într-o simțire caldă şi opreşte asupra sa luarea aminte. Şi se petrece astfel, că de la început, luarea aminte se ține în inimă, printr-o încordare a voinței, iar prin puterea sa, luarea aminte naşte căldura în inimă; iar căldura aceasta, pe urmă, ține luarea aminte fără anumită încordare din partea ei (luării aminte). Pe urmă, ele se sprijină una pe alta şi trebuie să petreacă nedespărțite, căci risipirea luării aminte răceşte căldura, iar împuținarea căldurii slăbeşte luarea aminte.

De aici legea vieții celei duhovniceşti: ține inima în simțire către Dumnezeu şi totdeauna vei fi în aducerea aminte de Dumnezeu. Acest lucru l-a spus, undeva, Ioan Scărarul. Acum e întrebarea: - această căldură e duhovnicească? Nu, nu este duhovnicească, ci obişnuită, a sângelui. Dar fiindcă ține luarea aminte în inimă şi prin aceasta ajută la dezvoltarea, acolo, a mişcărilor duhovniceşti, arătate mai înainte, apoi ea se numeşte duhovnicească, însă numai în cazul dacă nu e însoțită de vreo dulceață a poftei, chiar şi uşoară, ci ține sufletul şi trupul într-o stare de trezvire. De aici urmează: de îndată ce căldura, care însoțeşte rugăciunea lui Iisus, nu e însoțită de simțiri duhovniceşti, apoi ea nu trebuie numită duhovnicească, ci simplu, căldură de sânge; şi ea fiind astfel nu e rea, dacă nu e în legătură cu plăcerea poftei, deşi uşoară; iar dacă este (în legătură), apoi e rea şi trebuie izgonită. Această greşală se petrece atunci când căldura umblă mai jos de inimă. A doua greşală este aceea când, iubind această căldură, reduci totul la ea, fără să te îngrijeşti de simțirile cele duhovniceşti, chiar de aducerea aminte de Dumnezeu, ci numai, ca să rămână această căldură: această greşală este cu putință, deşi nu la toți şi nu totdeauna, ci numai în unele timpuri. Acest lucru trebuie observat şi îndreptat, căci în acest caz, va rămânea numai căldura sângelui, cea animalică. Însă această căldură nu trebuie socotită duhovnicească sau harică. Duhovnicească, această căldură, poate fi numită numai atunci când e însoțită de mişcări duhovniceşti de rugăciune. Cine o numeşte duhovnicească, fără ele, acela îngăduie o greşeală. Cine o numeşte harică e şi mai mult nedrept. Căldura harică este deosebită, propriu zis, ea este duhovnicească. Ea e deslegată de trup şi în trup nu

produce nici un fel de schimbări văzute şi e mărturisită de o simţire dulce subţire. După aceste simţiri, fiecare poate să afle şi să deosebească căldura. Acest lucru trebuie să-l facă fiecare: cel străin n-are aici, nici loc, nici de lucru". (Sbornicul Q 11).

Unele mişcări anumite din trup şi duh sunt de la rugăciune, însă ele nu sunt la fel la toţi cei ce se roagă, ci la unii astfel, la alţii altfel; prin urmare, n-avem de ce să ne oprim asupra lor.

La unii deloc nu se petrece nimic deosebit, si rugăciunea merge liniştit chiar în toată puterea. Şi aceasta e partea cea mai bună şi mai fără de primejdie! Iar dacă, uneori se petrec mişcări ale trupului, sau oarecare senzaţii în timpul rugăciunii şi căldurii, apoi nu trebuie ţinut seama de ele; ele nu privesc miezul lucrării şi la diferite persoane sunt felurite. Totuşi, fiţi atenţi la lucrările şi simţirile duhovniceşti; ele vor trece prin suflet şi trup ca o răcoare plăcută de dimineaţă". (Ep. Teofan).

În ce priveşte mijloacele de dinafară, întrebuinţate la deprinderea cu rugăciunea lui Iisus, şi legate de căldura ce se arată în acest timp, Episcopul Teofan face următoarea observaţie: în timpul deprinderii rugăciunii către Domnul, făcută cu mintea în inimă, odată cu adunarea atenţiei în inimă, ne sfătuiesc să ne strâmtorăm puţin răsuflarea şi toată încordarea muşchilor s-o aducem spre piept, socotind acest lucru nu drept o necesitate esenţială, ci drept o adaptare a trupului la lucrarea minţii. Şi singură de la sine, din legătura trupului cu sufletul, încordarea minţii trebuie să influenţeze asupra inimii, dar cu atât mai mult în timpul adaptării spuse. Ea în curând se arată în sânge, iar de la sânge trece la nervi. Iritaţia, care vine în acest timp, e plăcută şi cei neîncercaţi, cum sunt aproape toii începătorii, poate fi şi e socotită drept urmare care, vine neapărat după lucrarea harului în inimă. Această părere e de ajuns nu numai ca să nu abată, ci să îndoiască (dubleze) iritarea spusă. Aici, până când nu e nimic rău şi primejdios, afară de părerea greşită că "acest lucru este o lucrare a harului". (Ep. Teofan, Scrisori despre viaţa cea duhovnicească, pag.161).

"A pune un şervet ud pe piept? Cineva din cei ce se nevoiesc astăzi face. Şi mi-a scris mie. Acest lucru nu priveşte lucrarea rugăciunii, ci numai cazurile când se înfierbântă sângele inimii în timpul lucrări meşteşugite a rugăciunii, pentru ca să se micşoreze fierbinţeala sângelui. Această fierbinţeală nu e un fenomen duhovnicesc, ci al sângelui şi vine de la întrebuinţarea necumpătată a mijloacelor meşteşugite din timpul rugăciunii lui Iisus. Le ascunde aici şi faptul că ei socot lucrarea meşteşugită a rugăciunii lui Iisus drept lucrul de căpetenie şi căldura sângelui din inimă o socot atunci drept o adevărată rugăciune duhovnicească a lui Iisus. Cine gândeşte astfel, acela se află în înşelare". (Ep. Teofan Răspunsuri unui monah, pag. 40).

Pentru o mai mare lămurire a noţiunii despre căldura din inimă: firească şi harică, vom aduce încă o lămurire a Episcopului Ignatie (Breanceaninov), care zice aproape acelaşi lucru ca şi Episcopul Teofan: "Căldura, care vine de la o nevoinţă intensă, materială, e la fel materială. Aceasta e o căldură trupească, a sângelui, în domeniul firii căzute. Un nevoitor neîncercat, simţind această căldură, neîncetat îşi va închipui ceva despre ea, va găsi în ea plăcere, îndulcire, în care e începutul înşelării de sine. Nu numai că nu trebuie să gândeşti ceva deosebit despre această căldură, ci dimpotrivă trebuie luate anumite măsuri, în venirea ei. Paza e neapărat de trebuinţă, din pricină că această căldură, ca cea a sângelui, nu numai că se mută în felurite locuri ale pieptului, ci după cuvintele Episcopului Ignatie, "foarte uşor se poate răspândi şi mai departe şi provoca stări

nesănătoase ale simțurilor". Unii ajungând la această stare şi nepricepând cele ce se petrec cu ei, au căzut în tulburare, în întristare, în deznădejde, după cum se ştie acest lucru din încercare. Şi cu toate acestea, această straşnică înşelare nu este altceva decât afluxul sângelui, provenit de la o întrebuințare intensă şi grosolană a mijloacelor auxiliare materiale. Acest aflux se poate uşor vindeca în două trei zile, prin aplicarea unei bucăți de pânză îmbibată cu apă, la părțile înflăcărate (iritate). Dar e încă mai bine, în cazul de față, când faci rugăciunea să stai cu atenția minții în gâtlej şi neorânduiala pomenită va înceta. "Cu un povățuitor iscusit, întrebuințarea ajutoarelor materiale e puțin primejdioasă; însă când eşti îndrumat numai de cărți, apoi e foarte primejdioasă, pentru că e uşor să cazi, din neştiință şi din nepricepere, în înşelare şi în alte feluri de dezechilibru sufletesc şi trupesc, după cum unii, văzând urmările vătămătoare ale unei nevoințe fără de socotință şi având despre rugăciunea lui Iisus şi circumstanțele ce o însoțesc numai o noțiune superficială şi încurcată, au atribuit aceste urmări, nu ignoranței şi nesocotinței, ci însăşi întru tot sfintei rugăciuni a lui Iisus. Oare poate fi ceva mai trist şi mai nenorocit decât această hulă, această înşelare? (Ep. Ignatie, Opere, vol. 2, pag. 295, 297).

Să vedem acum ce scrie despre căldura din timpul rugăciunii schimonahul Vasile. În predoslovia la capetele fericitului Filotei Sinaitul, starețul zice: "E neapărat de trebuință să cunoaştem cu simțirea inimii şi căldura din rugăciune, care se revarsă în inimă de la Dumnezeu, ca un mir binemirositor prin Sfântul Botez şi care ne-a venit de la căderea în păcat a strămoşilor şi care e stârnită de diavol. Cea dintâi căldură numai în inimă începe chiar odată cu rugăciunea şi tot în inimă se sfârşeşte odată cu rugăciunea, dând sufletului încredințare şi roduri duhovniceşti. Iar a doua îşi are începutul şi sfârşitul în rinichi, aducând sufletului o înăsprire, răceală şi tulburare. A treia, ivindu-se de la amestecarea cu mişcarea poftei, aprinde inima şi mădularele cu o dorință de curvie, târând mintea în cugetele cele întinate, lucru pe care fiecare lucrător sârguincios îl poate vedea şi cunoaşte în curând. Şi deşi vrăjmaşul, zice Grigorie Sinaitul, înlăuntrul coapselor încearcă, după dorința sa, să închipuie cele duhovniceşti, în aparență, în loc de căldură duhovnicească aducând aprinderea sa, în locul veseliei stârnind o bucurie fără de înțeles şi o plăcere băloasă (cu scurgeri) şi înseamnă să pricinuim înşelarea ca pe un adevărat har, însă vremea, încercarea şi simțirea ne învață să o deosebim".

În alt loc al aceleiaşi predoslovii, aceeaşi lămurire o face starețul prin alte cuvinte: "Mai înainte de toate, după cuvintele sfântului Patriarh Calist, vine căldura de la rinichi, parcă încingându-i şi ea pare înşelare, însă nu este înşelare, ci o lucrare firească, născută prin osebirea nevoinței. Iar dacă cineva socoate, că această căldură e de la har, apoi acest lucru e într-adevăr înşelare. Însă oricum ar fi ea, cel ce se nevoieşte, nu trebuie să o primească, ci să o alunge. Vine şi altă căldură de la inimă, şi dacă mintea se coboară în gânduri de curvie, apoi aceasta e o înşelare fără îndoială. Iar dacă tot trupul se încălzeşte de la inimă, iar mintea e curată şi nepătimaşă şi parcă s-a lipit de dânsul cel mai lăuntric al inimii, apoi aceasta este într-adevăr lucrarea harului şi nu a înşelării".

Acelaşi lucru îl scrie Starețul Vasile şi în predoslovia la cartea Sfântului Grigorie Sinaitul: "E de folos, socot să ştie lucrătorul, că aprinderea sau căldura vine din pântece spre inimă uneori singur de la sine, fireşte, în afară de gândurile cele de curvie. Şi aceasta nu e de la înşelare, ci de la fire, zice sfântul Calist Patriarhul. Iar dacă cineva primeşte şi aceasta drept o lucrare a harului, iar nu a firii, apoi aceea fără de îndoială este înşelare. Iar cum sunt toate acestea, cel care se nevoieşte nu trebuie

să ia aminte, ci să le respingă. Iar uneori, diavolul amestecând aprinderea sa cu pofta noastră, târăşte mintea în cugetele cele de curvie. Şi aceasta este o înşelare fără de îndoială. Iar dacă trupul se încălzeşte, iar mintea rămâne curată şi nepătimaşă şi parcă lipită, se acopere în adâncul inimii, începând şi sfârşind rugăciunea în inimă: aceasta este, fără de îndoială, de la har, iar nu de la înşelare". Şi în predoslovia la cartea Sf. Isichie, stareţul din nou scrie: "E de folos să ştie lucrătorii şi despre aceea că dacă, cândva, căldura ridicându-se de la pântece, singur de la sine, fără de cugete de curvie şi va ajunge până la inimă, nu trebuie să ne speriem de acest lucru, nici să ne temem; ci numai să ne întoarcem cu voinţa şi cu mintea de la ea şi să o alungăm înapoi ca pe o netrebnică. Iar dacă cineva o va primi sau o va socoti drept harică, apoi se va înşela".

Toate cele expuse mai sus, nădăjduiesc, că vă vor ajuta să osebiţi clar căldura din timpul rugăciunii - cea harică, cea firească şi cea care vine de la diavol.

Preotul. Acum îmi mai rămâne o întrebare, la care aş vrea să capăt de la Dv. o lămurire mai amănunţită şi atotcuprinzătoare şi anume problema înşelării, care vine când ne îndeletnicim greşit cu lucrarea minţii şi rugăciunii lui Iisus.

Această problemă mă preocupă mai ales, pentru că nu cunosc mulţi oameni, care necunoscând deloc nici lucrarea minţii, nici rugăciunea lui Iisus, încearcă o frică de neînţeles şi fără să-şi dea seama numai în faţa acestor cuvinte, fiind încredinţaţi că îndeletnicirea cu lucrarea minţii şi rugăciunii lui Iisus, cuprinde în sine cea mai mare primejdie şi, în mod inevitabil, duce la cele mai triste urmări; oamenii, care se îndeletnicesc cu această lucrare, pierd parcă întocmirea cea religioasă, dreaptă şi sănătoasă, se încurcă în senzaţii şi trăiri religioase false, nesănătoase, cu care, la urma urmelor, îşi vatămă cu desăvârşire raţiunea. Ca să lămurim celor ce gândesc astfel rătăcirea lor şi să risipim temerile lor false şi neîntemeiate, eu singur trebuie să am despre acest lucru, adică despre înşelarea ce are loc în timpul lucrării minţii, o noţiune clară - să-mi dau seama limpede ce este înşelarea, de unde vine ea, în ce măsură să ne temem de ea şi cum să ne ferim de ea.

Monahul. Temerile arătate de Dv., ideea preconcepută împotriva rugăciunii lui Iisus, pe care o au oamenii care, după cum aţi arătat, nu cunosc deloc această lucrare, sunt tot atât de întemeiate ca şi ideea preconcepută ce o au unii împotriva citirii Sf. Biblii. Biblia este Cuvântul lui Dumnezeu. Deci ce primejdie poate cuprinde în sine citirea Cuvântului lui Dumnezeu, despre care Domnul nostru Iisus Hristos a zis: "Cercetaţi Scripturile ... ele mărturisesc despre Mine?" (Ioan 5, 39). Şi Apostolul Pavel: "Toată Scriptura este insuflată de Dumnezeu şi de folos spre învăţătură, spre mustrare, spre înţelepţirea cea întru dreptate." (2 Tim. 3,16). Şi oare nu însăşi Evanghelia mărturiseşte despre puterea şi lucrarea rugăciunii lui Iisus? (Mt. 15, 22; 20, 30 - 31), rugăciunea femeii cananeence şi a orbilor din Ierihon.

Duşmănia împotriva rugăciunii lui Iisus din partea acelora care nu înţeleg miezul şi sensul ei a existat din vechime. Sf. Grigorie Sinaitul, care învaţă despre lucrarea minţii, a fost întâmpinat cu duşmănie de monahii athoniţi; stareţul Paisie Velicicovschi a fost nevoit de trei ori să scrie împotriva hulitorilor rugăciunii lui Iisus, odată în Athos şi de două ori în Moldova. În capitolele lui "despre rugăciunea minţii" citate de noi, el îşi expune amănunţit dovezile sale în sprijinul lucrării minţii, şi deci nu mai e nevoie să le repetăm. Noi trebuie să ne oprim atenţia asupra celor ce spun povăţuitorii încercaţi ai rugăciunii lui Iisus despre înşelare, prin ce explică ei ivirea înşelării şi cum

putem să ne păzim de ea fără de primejdie. Însă, ce înseamnă a cădea în înşelare? A cădea în înşelare înseamnă să devi victima înşelării de sine, fiind încredinţat cu tărie că te afli în adevăr, pe când alţii se înşală. A cădea în înşelare înseamnă să ajungi victima înşelării de sine şi, fiind orbit de trufie, să-ţi pierzi chiar puterea de a-ţi mai da seama de rătăcirea ta. Aici se cuprinde grozăvia deosebită a înşelării. În zadar socot unii că, căderea în înşelare se petrece numai cu oamenii care se îndeletnicesc cu lucrarea minţii. Noi vom vedea din cele de mai departe, că ea poate avea loc şi la cei care nu se îndeletnicesc cu lucrarea minţii, ci se mărginesc numai la cântarea de psalmi, canoane şi tropare. Înşelarea e cu putinţă chiar şi în afară de domeniul religios, însă această latură a problemei nu ne priveşte. Deci, ce ne spun despre înşelare povăţuitorii lucrării minţii? Să începem de la stareţul schimonah Vasilie. În predoslovia la cartea fericitului Isichie, el scrie: "Binevestirea evanghelică ne vorbeşte: "Doamne,au n-ai semănat sămânţă bună? Dar de unde au răsărit neghinele?" Deci, după cum este cu putinţă să nu se furişeze răul spre bine, aşa şi de această sfinţită lucrare a minţii să nu se încolăcească înşelarea, asemenea hameiului (amilax) de copac. Iar începutul ei şi-l are în părerea şi rânduiala de sine, împotriva cărora doctorie este smerenia, cercetarea Sfintelor Scripturi şi sfatul duhovnicesc iar nu abaterea şi depărtarea de la deprinderea cu lucrarea minţii. Căci Sf. Grigorie Sinaitul zice, că nu trebuie să ne temem sau să ne îndoim, chemând pe Dumnezeu, iar dacă unii s-au şi rătăcit, vătămându-se cu mintea, apoi să ştii că au suferit acest lucru de la rânduiala de sine şi de la îngâmfare. Iar însuşi chipul şi lucrarea rugăciunii se cuprind în participarea vrăjmaşului la poftele pântecelui celui lăuntric şi pe urmă în nălucirea din visările (iluziile) minţii. Ferindu-ne de cea dintâi el zice: deşi vrăjmaşul încearcă înlăuntrul pântecelui, după dorinţa sa, să ne arate chipul celor duhovniceşti în locul căldurii celei duhovniceşti aducându-ne aprinderea sa şi ne îndeamnă să-i recunoaştem înşelarea sa drept har lucrător, însă timpul şi încercarea îl descoperă pe el. Iar arătându-ne primejdia celui de al doilea fel (de înşelare), ne învaţă zicând: "Iar tu când te linişteşti nu primi niciodată, dacă vei vedea ceva cu simţurile, sau cu mintea, în afară sau înlăuntru, chiar de ar fi acela chipul lui Hristos, sau al unui înger, sau chipul unui sfânt, sau lumină, sau foc şi celelalte." Socotesc unii, că înşelarea nu se amestecă la cântarea cea de dinafară; însă, fără de îndoială, că în toate, ori în cântare, ori în rugăciune înşelarea la fel are loc, din pricina neiscusinţei lucrătorilor, după cum a zis Sfântul Ioan Scărarul: "Să cercetăm şi să vedem şi să măsurăm: ce fel de dulceaţă vine la noi când cântăm psalmii de la dracul curviei şi ce fel de la cuvintele duhovniceşti şi de la harul şi puterea ce se cuprind în ele". Şi încă: "cântând şi rugându-te supraveghează dulceaţa ce-ţi vine, ca să nu fie amestecată cu otravă". Deci, vezi nu se atinge înşelarea la fel şi de cei ce cântă, ca şi de cei ce deprind rugăciunea; dar fiindcă cei care nu cunosc lucrarea minţii au numai o singură grijă, ca să termine pravila cea de cântări, iar despre cugetele cele rele şi despre clocotirea poftei nu se îngrijesc, apoi din această pricină ei nici nu-şi dau seama când pofta clocoteşte singură de la sine, şi când e stârnită de participarea vrăjmaşului şi nu ştiu cum să scape de ea.

Însă, după cum zice Scriptura, glasurile vrăjmaşilor le aud şi primesc lovituri de la ei, însă cine sunt vrăjmaşii şi de ce năvălesc ei, acest lucru nu-l cunosc. Pricepând, din acestea, că nu lucrarea minţii e pricină de înşelare, ci numai rânduiala noastră de sine şi îngâmfarea, nu trebuie să ne ferim de ea (lucrarea minţii), căci ea nu aduce înşelare, ci dimpotrivă, ne deschide ochii minţii spre a deosebi şi

cunoaşte înşelarea, pe care nimeni n-o poate pricepe în veac, dacă nu se deprinde cu această lucrare a minții, chiar de ar fi el cel mai mare postitor şi liniştit (isihast). Însă, citim noi în alt loc, "auzind despre marea îndurare a lui Dumnezeu față de noi, cei păcătoşi, noi nu trebuie să tindem spre această sfințită lucrare a minții, încrezuți în sine şi fără frică, fără de nici o smerenie şi împlinire, după putere, a poruncilor lui Dumnezeu; însă, pricepând că înd'rázneala şi deznădejdea sunt de la vrăjmaş, trebuie cu hotărâre să ne ferim şi de una şi de alta; astfel, studiind cu stăruință Sf. Scriptură şi sfătuindu-ne cu cei încercați, cu smerenie să deprindem această lucrare a minții".
În predoslovia de la cartea Sf. Grigorie Sinaitul, starețul Vasilie scrie: "Cine caută pe Dumnezeu în ascultare, cu întrebare şi cu smerită cugetare, acela niciodată nu va suferi vătămare prin harul lui Hristos. Căci cine trăieşte cu dreptate şi viețuieşte fără de prihană şi se fereşte de a-şi face pe placul său şi de îngâmfare, aceluia, întreaga ceată drăcească nu-i poate vătăma, chiar de ar ridica împotriva lui nenumărate ispite, după cum spun Părinții. Iar cei care umblă cu încredere în sine şi din voia lor, aceştia cad în înşelare. Nu spre împiedicarea lucrării minții, ci ferindu-ne de înşelare, Sfinții Părinți ne arată nouă pricinile pentru care vine înşelarea. Sf. Grigorie Sinaitul poruncind să nu se teamă şi să nu se îndoiască cei ce deprind rugăciunea, aduce două pricini ale înşelării: rânduiala de sine şi îngâmfarea. Şi Sf. Părinți, dorind să ne ferească nevătămați de ele, ne poruncesc să cercetăm Sfânta Scriptură, învățându-ne din ea, având fratele pe frate drept sfătuitor bun, după cum zice Petru Damaschinul: Iar, dacă nu se poate găsi un stareț iscusit la faptă şi la cuvânt, după pilda Sf. Părinți, cunoscând bine scrierile Părinților, apoi, petrecând în singurătate, în liniştire, din răsputeri să ne stăruim să avem o povață duhovnicească din învățăturile şi povățuirile Sf. Părinți, întrebând despre orice lucru şi virtute. O astfel de măsură şi rânduială trebuie să o păzim şi noi, citind Scripturile, iar nu să ne îndepărtăm de la învățătura şi povățuirea lor."
"Iar dacă te înfricoşezi de această lucrare şi deprindere numai din evlavie şi din simplitatea inimii tale, apoi eu încă mai mult mă înfricoşez, împreună cu tine, nu pe temeiul unor basme, după care, dacă ne temem de lup, apoi n-ar mai trebui să mergem în pădure. Şi de Dumnezeu trebuie să ne temem, însă să nu fugim şi să nu ne lepădăm de El din pricina acestei frici. Într-adevăr, această lucrare cere frică şi cutremur, înfrângere şi smerenie şi cercetare multă a Sfintelor Scripturi şi sfatul fraților celor de un gând, iar nu fugă şi lepădare şi cu atât mai mult nu îndrăzneală şi rânduială de sine. Căci cel îndrăzneț, s-a spus, şi încrezut, tinde spre cele ce sunt mai presus de vrednicie şi întocmirea lui în trufia sa, tinde să ajungă înainte de vreme la rugăciunea cea văzătoare. Şi încă: dacă cineva visează, prin părere, să ajungă la cele înalte, fiind cuprins de o dorință satanică dar nu adevărată, pe unul ca acesta satana repede îl încurcă în mrejele sale ca pe un rob al său".
Arătând pricinile cele de temelie ale înşelării ce are loc în timpul lucrării minții şi care sunt rânduiala de sine şi îngâmfarea, precum şi mijloacele luptei cu ele, smerita cercetare a Sfintelor Scripturi, întrebarea celor mai iscusiți, sfătuirea cu frații, starețul Vasile arată şi oarecare pricini parțiale care decurg din cele fundamentale. Între altele, una dintre acestea este statornicirea greşită a luării aminte în timpul rugăciunii, din care pricină vin şi anumite stări greşite în trup. În predoslovia la cartea fericitului Filotei, starețul scrie: "Trebuie de la început să deprindem mintea, în ceasul rugăciunii, să stea în partea de sus a inimii şi să privească în adâncul ei, iar să nu fie la jumătatea dintr-o coastă sau la capătul de jos. Iar pricina pentru care trebuie să facem aşa, e aceasta: când

mintea stă în partea de sus a inimii şi lucrează rugăciunea înlăuntrul ei, atunci, ca un împărat ce şade pe o înălţime, priveşte cu totul liber la toate cugetele cele rele ce se târăsc jos şi le sparge pe ele de piatra numelui lui Iisus, ca pe alţi prunci din Babilon. Pe lângă aceasta, fiind atât de depărtată de pântece, poate în orice caz scăpa de aprinderea poftei care este în firea noastră, prin căderea în păcat a lui Adam. Iar dacă cineva va începe să lucreze luarea aminte la jumătatea inimii din piept, sau din împuţinarea căldurii inimii ce se întâmplă, sau din neputinţa minţii, sau din slăbirea văzului, din pricina lucrării prea dese a rugăciunii, sau din pricina războiului ridicat de vrăjmaş, mintea, singură de la sine, cade spre pântece şi se amestecă (se uneşte) cu căldura poftei, deşi fără să vrea, din pricina apropierii de ea, în timpul săvârşirii rugăciunii la jumătate de inimă. Iar unii dintr-o nesocotinţă naivă sau mai bine zis, necunoscând ce este susul (partea de sus) sau lăuntrul inimii, sau ce este jumătatea sau capătul ei, încep să facă rugăciunea jos, la capătul inimii, lângă pântece şi astfel, atingându-se cu mintea parte de inimă, parte de pântece, din vina proprie provoacă înşelarea ca şi îmblânzitorii de şerpi, căci este cu neputinţă să scape de părtăşie cu vrăjmaşul, aceia care îşi ţin astfel luarea aminte. Iar alţii, suferind de o nepricepere definitivă şi de o grosolănie, nu cunosc chiar nici măcar locul inimii care se află sub sânul şi coasta stângă, ci socotindu-l în mijlocul pântecelui, îndrăznesc - vai de înşelările lor! - să lucreze acolo rugăciunea eu mintea. Învăţându-ne din aceste exemple, după cum s-a spus, să lucrăm luarea aminte cu mintea şi rugăciunea înlăuntrul inimii, deasupra sânului, dar nu la jumătatea pieptului şi cu atât mai mult nu mai jos, din pântece".

La fel scrie stareţul Vasile şi în predoslovia la cartea Sfântului Grigorie Sinaitul: "Şi încă iarăşi e vrednic de mirare şi de spaimă şi aceea, cum unii, care cunosc Scriptura, n-o cercetează, iar alţii şi necunoscând şi neîntrebând, îndrăznesc cu priceperea lor la această atenţie a minţii, şi încă mai zic că trebuie a sta şi a lucra rugăciunea în partea cea a dorinţelor (poftelor): "căci aceasta, zic ei, este lăuntrul pântecelui şi al inimii". Aceasta este înşelarea cea dintâi şi voită de sine. Nu numai rugăciunea şi luarea aminte nu trebuie lucrate în această parte, ci însăşi căldura care vine din partea cea a poftelor asupra inimii în ceasul de rugăciune, nici într-un caz nu trebuie primită. Iar lăuntrul pântecelui, după Sf. Teofilact, se numeşte inima însăşi şi ea nu e lângă buric, nici la mijlocul pieptului, ci sub sânul stâng îşi are locul său".

Iar în predoslovia la cartea fericitului Isichie, stareţul Vasile, cu o asprime deosebită de acei lucrători ai rugăciunii care, vina lor proprie pentru lucrarea lor nepricepută, nu o aruncă asupra lor, ci asupra acestei sfinte lucrări: Repetând poveţele cele spuse mai sus despre locul atenţiei, stareţul Vasile continuă: "Iar dacă cineva îndrăzneşte să lucreze atenţia în partea de jos de inimă, mintea unui astfel de om, culcându-se în pântece şi privind de acolo în adâncul inimii şi săvârşind rugăciunea, preamăreşte cu inima sa, aprinzând, mădularele sale cu patima plăcerilor şi de bună voie dă drumul vrăjmaşului înlăuntrul său, fapt care e o înşelare vădită, de care mulţi, în timpul de azi, împărtăşindu-se din neştiinţă şi suferind de pe urma ei, s-au lepădat de a se deprinde cu lucrarea minţii, zicând: Şi astfel au ajuns poticnire pentru sine şi pentru toţi cei ce doresc să înceapă această lucrare a minţii. Mai bine ar fi fost pentru ei să se înece, legându-şi o piatră de gât, decât să se smintească şi pe sine şi pe alţi mulţi lucrători. Fiindcă ei nu şi-au recunoscut nepriceperea lor şi îndrăzneala cea cu rânduială de la sine, ci încă s-au făcut şi învăţători, zicând că toţi cei ce doresc să deprindă lucrarea minţii la fel vor pătimi: să nu fie una ca aceasta! De aceea, fiecare trebuie de sus

să-şi umbrească inima cu mintea şi privind totdeauna în adâncimea ei, să lucreze rugăciunea: căci acolo este; după Scriptură, lăuntrul inimii, iar nu într-o coastă a pieptului şi odihnindu-se deasupra lui (lăuntrul inimii) ca un împărat pe înălţimea tronului; prin minte, totdeauna se poate depărta de la pântece şi poate izgoni îndărăt căldura poftei, dar mai ales de pe înălţimea ei (lăuntricul inimii) poate osebi toate târîtoarele de jos din faţa sa, şi de unele să se depărteze, pe altele să le izgonească, iar pe al treilea, ca pe nişte prunci din Babilon, să-i ucidă de piatră care este Hristos".

Iar pricina îngâmfării care trage după sine înşelarea, stareţul Vasile socoate şi nevoinţele unui post peste măsură şi a unei înstrăinări din lume înainte de vreme, luate de nevoitori asupra lor. În predoslovia la cartea Sfântul Isichie, el scrie despre acest lucru aşa: "Pricina îngâmfării se cuprinde în postul fără de socotinţă şi peste măsură, când cel care posteşte crede că lucrează o virtute, iar nu posteşte pentru întreaga înţelepciune (curăţie), cum a spus Sfântul Dorotei; ne mai dă prilej pentru acest lucru şi o viaţă însingurată şi respingând pricina cea dintâi, acest sfânt zice: "de aceea, cel care se linişteşte, trebuie totdeauna să meargă pe calea cea împărătească, pentru că celui care depăşeşte măsura, în toate uşor i se lipeşte părerea, după care urmează înşelarea. Iar tăind a doua pricină, zice: numai celor puternici şi desăvârşiţi li se cuvine să se lupte singuri cu dracii şi să descopere asupra lor sabia, adică cuvântul lui Dumnezeu". "Cel care doreşte să deprindă lucrarea minţii" zice stareţul Vasile în alt loc, "mai înainte de toate să priceapă şi să împlinească cele spuse de Sfântul Maxim: dă trupului după puterea lui şi toată osteneala ta îndreapt-o spre minte. Şi încă: virtuţile trupeşti sunt plăcute, dacă cineva le lucrează cu smerenie; iar fără aceasta, osteneala este zadarnică. Şi încă: să n-ai toată silinţa pentru trup, ci pune ca hotar împotriva puterii lui înfrânarea şi întreaga ta minte îndreapt-o spre cele dinlăuntru: căci deprinderea trupească e puţin folositoare, iar luarea aminte cea din lăuntru totdeauna este de folos. Iar Sfântul Isichie a zis despre aceasta: cine nu are idee despre mersul pe calea duhovnicească, acela nu se îngrijeşte de cugetele cele pătimaşe, nici de îndreptarea lor, ci toată silinţa şi grija o are numai pentru trup. Unul ca acesta sau se îmbuibâ şi face neorânduială, se întristează şi se mânie, îşi aduce aminte de obide şi astfel îşi întunecă mintea sau, dedându-se la o înfrânare peste măsură, tulbură mintea. Şi încă Sfântul Diadoh a zis: după cum trupul împovărat cu o mulţime de mâncări face mintea, oarecum, timidă şi să încline spre rău, astfel mintea care slăbeşte de multă înfrânare, face posomorâtă şi neiubită partea cea văzătoare. De aceea trebuie să potrivim hrana cu starea puterilor trupeşti; când trupul e sănătos, să-l strâmtorăm cât trebuie; iar când e slăbănog, să-l hrănim câte puţin. Căci cel ce se nevoieşte, nu trebuie să slăbească cu trupul, ci pe măsură ce e nevoie, să fie în stare să se nevoiască. Şi iarăşi Scărarul: "Văzut-am, zice, pe acest vrăjmaş odihnit şi dând minţii trezvie" şi celelalte. Căci noi trebuie să avem un trup sănătos iar nu slăbit, fiindcă lucrarea minţii cere şi o tărie trupească. De aceea, neapărat trebuie, din răsputeri, să ne ferim şi de postul peste măsură şi de neînfrânare. Aceasta e desluşirea celor înţelepţi! Aşa e lămurirea stareţului Vasile, întemeiată pe învăţătura Sfinţilor Părinţi despre înşelare, pricinile ei, despre aceea cum trebuie să ne păzim de ea. Pentru o mai deplină şi o mai largă lămurire a problemei, vom aduce încă cuvintele Episcopului Teofan şi ale Episcopului Ignatie, despre acelaşi lucru.

Episcopul Teofan scrie: "Întrebaţi de ce vine înşelarea în timpul lucrării rugăciunii lui Iisus? Ea vine, nu de la rugăciune, ci de la felul ei de lucrare, anume de la acela descris în Filocalie. Acel chip

(de rugăciune) trebuie lucrat cu un povăţuitor, care cunoaşte bine lucrarea şi în ochii lui. Iar cine se apucă de acest lucru numai după descrierea lui, acela nu va scăpa de înşelare. Acolo e descris chipul de dinafară (forma) al lucrării, iar cele ce se, adaugă de stareţ, pentru completarea întocmirii celei dinlăuntru, acelea nu se văd. Cel ce face această lucrare fără un îndrumător de aproape, fireşte că şi rămâne numai cu lucrarea de dinafară; împlineşte riguros tot ce este poruncit în ce priveşte poziţia trupului, respiraţia şi privirea în inimă. Fiindcă astfel de mijloace, fireşte, pot duce la un grad oarecare de concentrare a atenţiei şi căldurii, apoi el, neavând lângă sine un povăţuitor credincios, care i-ar fi spus lui care e vrednicia schimbării ce se petrece în el, vine la gândul că aceasta şi este ceea ce caută el, adică, că l-a umbrit pe el harul, pe când aceasta nici nu este aci şi începe să i se pară că are har, fără să-l aibă. Aceasta este înşelarea care pe urmă va schimonosi (strâmba) tot cursul de mai departe al vieţii lăuntrice. Iată de ce acum, la stareţi, noi vedem că ei ne sfătuiesc să nu ne apucăm deloc de astfel de mijloace, din pricina primejdiei ce vine de la ele. Singur de la sine, ele nu pot să ne dea nimic haric, căci harul nu se leagă prin nimic de cele de dinafară, ci se coboară numai peste întocmirea lăuntrică. Întocmirea lăuntrică cuvenită şi fără de ele, va atrage lucrarea harului. Această întocmire este, ca pe lângă rugăciunea lui Iisus, să umbli în prezenţa lui Dumnezeu, să încălzeşti simţurile de evlavie şi de frica lui Dumnezeu, să nu-ţi îngădui nimic, totdeauna şi în toate să asculţi de conştiinţă şi s-o păzeşti nepătată şi în pace şi toată viaţa ta - şi cea dinlăuntru şi cea dinafară - să o dai în mâinile lui Dumnezeu. Din aceste stihii duhovniceşti, harul lui Dumnezeu, venind la vremea sa, unindu-se laolaltă, aprinde focul cel duhovnicesc din inimă, care e martor al prezenţei harului în inimă. Pe această cale e greu să cazi în părere. Dar şi aici cu povăţuitor, e mai bine, cu cel de faţă, care ţi-ar vedea faţa şi ţi-ar auzi glasul. Căci aceste două descopăr ce este înlăuntru" (Sbornicul, Q 378).
Şi încă: "A face rugăciunea lui Iisus, după cum se obişnuieşte s-o facem noi, e lucru bun. În mănăstiri, acest lucru e socotit o datorie. Oare l-ar mâhni acest lucru dacă ar fi primejdios? E primejdios meşteşugul pe care l-au născocit şi l-au adoptat la această rugăciune. El îl aruncă pe unul într-o înşelare nălucitoare, pe altul - e de mirare să spui - într-o stare de poftă permanentă. De aceea el (meşteşugul) nu trebuie sfătuit, ci chiar oprit. Iar preadulcele nume al Domnului trebuie de îndemnat pe toţi să-L cheme întru simplitatea inimii şi a-i pregăti pe toţi pentru acest lucru" (Sbornicul, Q 365).
Şi încă: "Nu trebuie să te temi de înşelare. Ea se petrece cu cei ce s-au mândrit, care încep să gândească că de cum a intrat căldura în inimă, apoi acest lucru este şi culmea desăvârşirii. Pe când aici e numai începutul şi încă poate destul de şubred. Căci şi căldura şi împăcarea inimii sunt fireşti - rodul unei atenţii încordate (concentrate). Însă trebuie să ne ostenim şi să aşteptăm, până când cele fireşti vor fi înlocuite cu cele harice. În tot cazul, mai bine decât orice, să nu te socoţi că ai ajuns la ceva, ci totdeauna să te socoţi pe tine sărac gol, orb şi de nici o treabă" (Sbornicul, Q 364).
Episcopul Ignatie, cu o mare asprime, îi mustră pe cei ce opresc a săvârşi rugăciunea lui Iisus din teama de înşelare. El scrie: unii spun că din îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus totdeauna, sau aproape totdeauna, urmează înşelarea şi opresc cu străşnicie să se îndeletnicească cu această rugăciune. În apropierea de sine a unui astfel de gând şi într-o astfel de oprire se cuprinde o hulă straşnică împotriva lui Dumnezeu, o înşelare vrednică de compătimire. Domnul nostru Iisus Hristos

este unicul izvor al mântuirii noastre; unicul mijloc al mântuirii noastre; numele Său omenesc a împrumutat de la dumnezeirea Lui o putere nemărginită, întru tot sfântă, de a ne mântui pe noi; deci cum această putere care lucrează spre mântuire, se poate transforma şi lucra spre pierzare? Acest lucru e un non-sens! Acesta e un absurd plin de amărăciune, hulitor de Dumnezeu, pierzător de suflet. Cercetează întreaga Sfântă Scriptură; vei vedea că în ea, pretutindeni e mărit şi preaslăvit numele Domnului, preaînălțată puterea Lui cea mântuitoare pentru om. Cercetează scrierile Părinților: vei vedea că ei toți, fără excepție, ne sfătuiesc şi ne poruncesc să ne îndeletnicim cu rugăciunea lui Iisus, pe care o numesc armă mai tare decât nu e alta nici în cer nici pe pământ, o numesc dată de Dumnezeu, moştenire de neluat, una din cele mai definitive şi mai înalte testamente (dicții) ale Dumnezeu-Omului, o mângâiere îmbelşugată de dragoste şi preadulce, o arvună sigură. În sfârşit, adresează-te la legiuirea Bisericii Ortodoxe răsăritene: vei vedea că ea, pentru toți fiii săi neştiutori de carte - şi monahi şi mireni - a hotărât să înlocuiască cântarea de psalmi şi rugăciunea de la pravila cea de chilie, cu rugăciunea lui Iisus. Deci, ce înseamnă față de mărturia unanimă a Sfintei Scripturi şi a tuturor Sfinților Părinți față de legiuirea Bisericii Ecumenice (din toată lumea) în ce priveşte rugăciunea lui Iisus, învățătura cea grăitoare împotriva unor ochi proslăviți şi care se şi mai proslăvesc încă de orbii asemenea lor". (Sbornicul, Q 371).

După cuvintele Episcopului Ignatie "pentru sporirea în rugăciune şi pentru a scăpa de înşelare, neapărat trebuie lepădarea de sine, care te învață să cauți în rugăciune numai luarea aminte. Atunci nevoința rugăciunii se simplifică şi se uşurează; se uşurează şi ispitele care, totdeauna, însolesc nevoința. Iar dacă cineva, înainte de vreme tinde să descopere în sine lucrări de ale rugăciunii din inimă - "aceluia, zice cuviosul Nil Sorschy împreună cu ceilalți Sfinți Părinți "îi sunt îngăduite ispitiri de draci, grele şi mai presus de putere. Temelia pentru o năzuință de acest fel sunt înălțările neînțelese şi îngâmfarea care pare o stăruință" (Sbornicul, Q 370).

După cuvintele aceluiaşi Episcop Ignatie, înşelarea înțeleasă pentru toți în urmările ei limpezi trebuie studiată, pătrunsă chiar la începutul ei: în gândul fals care serveşte drept temelie tuturor rătăcirilor şi stărilor sufleteşti nenorocite. La gândul fals al minții există deja întreaga clădire a înşelării; după cum în bobul de sământă există acea plantă care va trebui să răsară din el, după ce va fi sădit în pământ". (Sbornicul, Q 374).

Revenind iarăşi la Episcopul Teofan, vom însemna cuvintele lui, în care el numeşte plânsul cel cu zdrobire, cea mai bună pază împotriva înşelării: "Mare armă are împotriva vrăjmaşilor acela care, în rugăciune, are un plâns zdrobit, ca să nu cadă în părere de sine de bucuria ce ne-o dă rugăciunea. Cel ce păzeşte această bucurie - întristare, va scăpa de orice vătămare. Adevărata rugăciune, cea fără de înşelare, este aceea în care căldura, cu rugăciunea lui Iisus, sădeşte focul în pământul inimii noastre şi arde patimile ca pe nişte spini. Ea umbreşte sufletul cu veselie şi cu pace şi nu vine nici din dreapta, nici din stânga, nici de sus chiar, ci răsare în inimă ca un izvor de apă de la duhul cel făcător de viață. Iubeşte-o numai pe aceasta şi râvneşte să ți-o agoniseşti pe ea în inima ta, păzeşte mintea pururea fără iluzii. Cu ea nu te teme de nimic, căci Acel care a zis: îndrăzniți, Eu sunt, nu vă temeți! - El singur e cu noi! Cine se va întocmi astfel, trăieşte drept şi fără de prihană, e străin de plăcerile pentru oameni şi de îngâmfare, acela va sta împotrivă şi nu va suferi nici o vătămare, chiar

dacă întreaga ceată de draci s-ar fi ridicat împotriva lui şi ar fi adus împotriva lui ispite nenumărate" (Sbornicul, Q 375).

La fel cu Episcopul Teofan şi Episcopul Ignatie nu socoate neapărat trebuincioasă folosirea de mijloacele de dinafară pentru a deprinde rugăciunea lui Iisus. El scrie: cititorul va găsi în Filocalie, în cuvintul Sf. Simeon Noul Teolog, despre cele trei chipuri de rugăciune, în cuvântul lui Nichifor însinguratul şi în operele Xantopulilor povăţuirea despre o introducere meşteşugită a minţii în inimă, cu ajutorul respiraţiei fireşti, altfel, mecanismul care ne ajută să atingem rugăciunea minţii. Această învăţătură a Părinţilor i-a încurcat şi-i încurcă pe mulţi cititori. Sfătuim pe fraţii prea iubiţi să nu caute să descopere în sine acest mecanism, dacă el nu se va descoperi singur, de la sine. Mulţi care au vrut să-l cunoască prin încercare şi-au vătămat plămânii şi n-au ajuns la nimic. Miezul lucrării se cuprinde în faptul că mintea să se unească cu inima în rugăciune, iar acest lucru îl face harul lui Dumnezeu la vremea sa, hotărâtă de Dumnezeu.

Mecanismul amintit e pe deplin înlocuit cu o rostire fără de grăbire a rugăciunii, cu o mică pauză după grăire, închizând mintea în cuvintele rugăciunii. Cu ajutorul acestor mijloace, noi lesne putem să ajungem la luarea aminte într-un anumit grad.. Atenţiei minţii din timpul rugăciunii în curând începe să-i consimtă şi inima. Consimţirea inimii cu mintea, încetul cu încetul începe să se transforme în unirea minţii cu inima şi mecanismul propus de Părinţi va veni de la sine. Toate mijloacele mecanice care au un caracter material sunt propuse de Părinţi numai ca nişte mijloace spre o atingere mai uşoară şi mai grabnică a atenţiei din timpul rugăciunii, iar nu ca ceva esenţial.

Partea cea mai esenţială, mai trebuincioasă a rugăciunii, este luarea aminte. Fără atenţie nu e rugăciune: Mijloacele rămân numai mijloacele." (Sbornicul, Q 379).

Aduc încă o observaţie a Episcopului Ignatie împotriva hulitorilor rugăciunii lui Iisus: "pentru cei care au primit şi au acceptat această idee preconcepută împotriva rugăciunii lui Iisus, care n-o cunosc deloc dintr-o îndeletnicire dreaptă şi îndelungată cu ea, ar fi fost mai cuminte, mai fără de primejdie, să se abţină de a judeca despre ea, să-şi recunoască necunoaşterea lor hotărâtă în ce priveşte această sfinţită lucrare, decât să-şi ia asupră-le îndatorirea unei propovăduiri împotriva îndeletnicirii cu rugăciunea lui Iisus: de a trâmbiţa că această întru tot sfântă rugăciune e pricină de înşelare drăcească de pierzare a sufletului. Spre a-i preveni, socot necesar să spun că hulirea rugăciunii cu numele lui Iisus, atribuirea unei lucrări vătămătoare acestui nume sunt la fel de grele ca hula pe care o rosteau fariseii împotriva minunilor săvârşite de Domnul. O cugetare ignorantă, hulitoare de Dumnezeu, împotriva rugăciunii lui Iisus are caracterul întreg al unei cugetări eretice". (Sbornicul, Q 382). Cei care doresc să cunoască mai amănunţit învăţătura Episcopului Ignatie despre rugăciunea lui Iisus şi înşelare, pot s-o găsească în colecţia deplină a operelor lui - vol. I şi vol. II. Deşi Episcopul Teofan şi Episcopul Ignatie nu socot necesare acele mijloace de dinafară de a deprinde rugăciunea lui Iisus, despre care vorbeşte în predosloviile sale la cărlile Sfinţilor Părinţi stareţul schimonah Vasile, însă ei amândoi vorbesc cu multă laudă şi aprobare despre scrierile lui şi despre scrierile stareţului schiarhimandritul Paisie Veliciocovshi, recomandând să ne călăuzim de poveţele lor la deprinderea rugăciunii lui Iisus. Episcopul Teofan zice: "Dvs. citiţi Filocalia: bine. În articolele lui Ignatie şi Calist, Grigorie Sinaitul şi Nichifor, să nu vă încurcaţi. Căutaţi, n-are cineva viaţa stareţului Paisie de la Neamţul? Acolo găsiţi predosloviile la unele articole din Filocalie,

alcătuite de stareţul Vasile. Aceste articole lămuresc mult însemnătatea mecanismului în lucrarea rugăciunii lui Iisus. Ele vă vor ajuta să pricepeţi totul cum trebuie (Sbornicul, Q 383).
Episcopul Ignatie, din partea sa, scrie următoarele: Toate scrierile Părinţilor greci sunt vrednice de o mare stimă, din pricina harului şi priceperii duhovniceşti ce din belşug petrec în ele şi respiră din ele. Însă operele Părinţilor ruşi, din pricina limpezimii şi a simplităţii din expunere, din pricina unei apropieri de noi mai mari, în ce priveşte timpul, sunt mai accesibile pentru noi decât scrierile luminătorilor greci. În special scrierile stareţului Vasile pot şi trebuie socotite cea dintâi carte la care trebuie să se adreseze în timpurile noastre, cel ce doreşte să se îndeletnicească cu spor în rugăciunea lui Iisus. Aceasta este şi destinaţia ei. Stareţul a numit scrierile sale un fel de pregătiri pentru cale (prodromuri), predoslovii, sau o astfel de citire care pregăteşte pentru citirea Părinţilor greci" (Sbornicul, Q 384).
Prin aceste avizuri a unor doi cunoscuţi episcopi - nevoitori şi povăţuitori ai rugăciunii lui Iisus - vom încheia şi noi convorbirea noastră despre scrierile stareţilor schimonahul de la Poiana Mărului şi schiarhimandritul Paisie de la Neamţul (Velicicovschi).

DIALOGUL V (Convorbirea a cincea)

Povăţuitorii lucrătorii inimii şi ai rugăciunii lui Iisus, cei mai apropiaţi: episcopii - Teofan Zăvorâtul şi Ignatie (Breanceaninov), stareţii de la Optina, stareţul Agapie de la Valaam, protoiereul de la Kronstadt Ioan Serghiev şi alţi nevoitori ruşi din sec. XIX

Monahul. Să trecem, cu ajutorul lui Dumnezeu, la povăţuitorii cei mai apropiaţi ai lucrării minţii, adică la cei care au vieţuit pe la jumătatea şi sfârşitul secolului al XIX-lea. Din ei să ne oprim mai întâi asupra episcopului Teofan, Zăvorâtul de la Vaşa, operele şi scrisorile căruia sunt larg răspândite şi sunt mult cunoscute în societatea noastră ortodoxă, printre amatorii unei lecturi duhovniceşti. Noi deja nu numai odată am pomenit numele acestui ierarh şi am adus citate din operele lui. Printre povăţuitorii lucrării duhovniceşti ai rugăciunii lui Iisus, episcopul Teofan se deosebeşte printr-o anumită simplitate, limpezime şi acomodare la viaţă a poveţelor sale. El cere mai întâi o statornicire evlavioasă a luării aminte în inimă, în faţa lui Dumnezeu şi după aceasta o îndeletnicire fără grăbire, plină de răbdare, treptată şi neobosită cu rugăciunea lucrătoare, ostenitoare, până când se va ivi in inimă, cu ajutorul harului lui Dumnezeu, rugăciunea neîncetată de sine mişcătoare. Episcopul Teofan evită să vorbească amănunţit despre treptele înalte ale rugăciunii, precum şi despre stările de înşelare, lăsându-le acestea pe seama timpului şi a încercării: Din numeroasele povăţuiri ale ierarhului, care se află în operele şi în scrisorile lui, noi ne vom opri atenţia, mai întâi de toate, asupra unui şir de scrisori către una din fiicele sale duhovniceşti, care făcea rugăciunea minţii, sub îndrumarea lui cea pe calea scrisului. După aceste scrisori, se poate urmări cum se făcea această îndrumare, ce fel de greutăţi i se iveau în timpul rugăciunii fiicei sale duhovniceşti, cum au fost ele învinse, în urma îndrumărilor episcopului Teofan, care era starea ei

duhovnicească în genere şi la ce rezultate a ajuns ea, la urma urmelor. Încercările acestei fiice duhovniceşti pot servi ca pildă şi pentru alții, care se îndeletnicesc cu această lucrare duhovnicească. Scrisorile episcopului Teofan, despre care este vorba, sunt aşezate complet în cartea lui: "Scrisori către felurite persoane, despre felurite probleme de credință şi viață", sub no. 43 - 85. Noi vom aduce din ele nişte citate! Mai întâi de toate ne vom opri atenția asupra scrisorii no. 66, în care se vorbeşte despre rugăciunea lui Iisus în genere şi despre posibilitatea de a se îndeletnici cu ea şi mirenii, iar pe urmă, vom reveni asupra scrisorii no. 43 şi celorlalte.
Fiica duhovnicească, scrie Episcopului Teofan: "A fost la mine o persoană evlavioasă şi am discutat despre lucrările lui Dumnezeu. Ne-am atins şi de rugăciune. Spre mirarea mea, musafira mea insista că mirenii nu numai că nu pot, dar nu li se cuvine să aibă rugăciunea minții. Eu i-am spus ce am putut. Vreau să ştiu şi ce veți spune Dv. despre acest lucru."
Episcopul Teofan răspunde: "musafira Dv. n-a judecat bine. Cine n-are rugăciunea cea lăuntrică a minții, acela n-are nici un fel de rugăciune! Căci numai rugăciunea minții aste adevărata rugăciune primită de Dumnezeu şi plăcută Lui. Ea trebuie să alcătuiască sufletul pravilei de rugăciune de acasă şi de la biserică, astfel că de îndată ce ea lipseşte, apoi şi pravila de rugăciune are numai un chip de rugăciune, dar nu e rugăciune. Căci ce este rugăciunea? Rugăciunea este înălțarea minții şi inimii către Dumnezeu spre slavoslovia şi mulțumirea lui Dumnezeu şi cererea de la El a bunătăților sufleteşti şi trupeşti trebuincioase. Miezul rugăciunii deci este suirea minții din inimă spre Dumnezeu. Mintea se aşează în inimă, conştient în fața lui Dumnezeu şi umplându-se de evlavia cuvenită, începe să-şi verse înaintea Lui inima sa. Iată şi rugăciunea minții: însă astfel trebuie să fie şi oricare altă rugăciune. Rugăciunea cea de dinafară, de acasă sau de la biserică, îi dă ei numai cuvânt sau formă, iar sufletul sau miezul rugăciunii îl poartă fiecare în mintea şi în inima sa. Întreaga rânduiala noastră de rugăciuni, alcătuită pentru întrebuințarea casnică, este plină de întoarcerea minții către Dumnezeu. Cel care le lucrează, dacă este cât de puțin atent, nu poate ocoli această întoarcere a inimii către Dumnezeu decât numai dintr-o lipsă desăvârşită de atenție față de lucrarea care o săvârşeşte. Fără de rugăciunea inimii nu poate trăi nimeni. Nu putem să nu ne suim cu mintea spre Dumnezeu, căci firea noastră cea duhovnicească cere acest lucru. Iar a ne sui spre Dumnezeu nu putem altfel decât cu lucrarea minții, căci Dumnezeu e în minte. E drept că este o rugăciune a minții pe lângă cea grăită sau de dinafară - casnică sau bisericească - şi este o rugăciune a minții singură în sine, fără nici o formă de din afară sau poziție trupească; însă miezul lucrării şi acolo şi aici e unul şi acelaşi. Şi într-o formă şi într-alta ea e obligatorie şi pentru oamenii ce petrec în lume. Mântuitorul a poruncit - să intri întru cămara ta şi să te rogi acolo lui Dumnezeu Tatăl tău, în taină. Cămara aceea a ta, după cum tâlcuieşte Sfântul Dimitrie al Rostovului, înseamnă inima. Prin urmare, porunca Domnului ne obligă să ne rugăm lui Dumnezeu în taină, cu mintea în inimă. Porunca aceasta se extinde asupra tuturor creştinilor: Iată şi Apostolul Pavel ce porunceşte, când zice că trebuie să ne rugăm cu duhul, în orice vreme şi cu orice rugăciune şi cerere (Efes. 6, 18). Porunceşte rugăciunea minții, cea duhovnicească şi o porunceşte tuturor creştinilor fără deosebire. Tot el porunceşte tuturor creştinilor să se roage neîncetat (I Tes.15,17). Iar neîncetat nu te poți ruga altfel decât cu rugăciunea minții în inimă. Astfel, nu poate fi nici o discuție, că rugăciunea minții e obligatorie pentru toți creştinii; iar dacă e obligatorie, apoi nimeni nu poate spune că e cu neputință,

căci la cele ce sunt cu neputință, Dumnezeu nu ne obligă. Că ea este grea, aceasta e drept, iar ca să fie cu neputință, aceasta nu e adevărat. Doar tot ce este bun este greu, cu atât mai mult astfel trebuie să fie rugăciunea, izvorul oricărui, bine pentru noi şi sprijinul singur pentru acestea.

Va întreba cineva: cum se face acest lucru? Foarte simplu: să ai frică de Dumnezeu. Frica de Dumnezeu, ca simțire, va atrage atenția şi conştiința spre inimă, iar cu frica, va sili atenția şi conştiința să stea în inimă cu evlavie, înaintea lui Dumnezeu. Iată şi starea cu mintea în fața lui Dumnezeu, iată şi rugăciunea minții! Până când în inimă este frică de Dumnezeu, pănă atunci starea cea cu mintea din fața lui Dumnezeu nu va pleca din inimă. Iată mijlocul cei întru tot lucrător, spre rugăciunea minții! Dar cum, va zice cineva: treburile te risipesc?! Nu te vor risipi; să aibi numai frică de Dumnezeu. Starea cea cu mintea în fața lui Dumnezeu, sau aducerea aminte de Dumnezeu o împiedică, nu lucrurile, ci lucrurile deşarte şi rele.

Depărtează cele deşarte şi rele, lăsînd numai cele obligatorii - obligatorii nu din partea lumii, ci din partea Evangheliei - şi atunci vei vedea, că îndeplinirea acestor îndatoriri nu numai că nu ne abate de la Dumnezeu, ci dimpotrivă atrage mintea şi inima către Dumnezeu. Şi una şi alta (faptele cele obligatorii după Evanghelie şi rugăciune) sunt de acelaşi fel şi cer aceeaşi întocmire sufletească. Orice ai face din cercul acestora, tu totdeauna te vei întoarce către Durnnezeu ca să ceri ajutor şi lucrarea însăşi să I-o închini Lui spre slavă. Sculându-te dimineața, aşează-te mai tare în fața lui Dumnezeu din inimă, în rugăciunea ta cea de dimineață şi pe urmă ieşi la lucrarea ta, ce-ți este hotărâtă de Dumnezeu; fără a-ți îndrepta de la El simțirea şi conştiința ta. Şi va fi, că cu puterile sufletului tău, tu-ți vei face lucrările tale, iar cu mintea şi cu inima ta vei petrece cu Dumnezeu. Greşit înțelegi rugăciunea minții, când socoți că pentru a o face trebuie să şezi undeva ascuns şi astfel să contemplezi pe Dumnezeu. Nicăieri nu trebuie să te ascunzi, afară de inima ta şi aşezându-te acolo, să vezi pe Domnul în fața ta, ca şi cum El ar fi de-a dreapta ta, după cum făcea dreptul David. Se zice că un mare ajutor pentru a ajunge la rugăciunea minții e însingurarea, iar pentru mireni cum e cu putință însingurarea, ei neîncetat au treburi şi ciocniri?

Prin urmare, n-au timp nici să se apuce de rugăciunea minții. E drept, că pentru rugăciunea minții se cere însingurare: Însă sunt două feluri de însingurare: una integrală, permanentă, când cineva se duce în pustietate şi petrece singur; alta - parțială, care e din când în când. Cea dintâi, într-adevăr, nu li se potriveşte mirenilor, iar a doua e posibilă şi pentru ei şi chiar ei o au. Fiecăruia i se întâmplă ca el, zilnic să rămână câtva timp singur, chiar de n-ar face acest lucru intenționat. Iată că aceste ceasuri el le poate întrebuința spre cultivarea, întărirea şi înviorarea rugăciunii minții. Prin urmare, nimeni nu se poate scuza că n-are o situație favorabilă pentru rugăciunea minții, în orânduirile vieții sale. Prinzând o astfel de oră, adânceşte-te în sine. Aruncă toate grijile, aşează-te cu mintea în inimă, în fața lui Dumnezeu şi-ți revarsă înaintea Lui sufletul tău. Însă pe lângă cea de dinafară, mai există şi o însingurare lăuntrică. În afară - mersul obişnuit al treburilor omeneşti; şi totuşi, pe lângă ele, unul şade în inimă fără să ia aminte la ceva. Toți simt că atunci când pe cineva îl doare inima pentru ceva; apoi fie el în cea mai veselă şi zgomotoasă societate, totuşi n-aude şi nu vede nimic. Acolo, lângă inima sa, acest lucru îl ştie fiecare din încercarea sa proprie.

Iar dacă astfel se petrec lucrurile cele lumeşti, apoi de ce să nu fie astfel şi în rânduiala vieții celei duhovniceşti? Sunt şi aici dureri care sunt încă mai tari şi mai adânci decât toate durerile cele din

lume. Când îi cade în inimă cuiva vreo durere şi în această ordine a vieții, apoi ce va fi în stare să scoată conştiința lui din petrecerea însingurată din inimă? Prin urmare, rămâne numai să începi acest lucru ca să fii singur chiar şi atunci când nu eşti singur. Şi pentru acest lucru nu trebuie să mergi departe. Învioreză-ți frica de Dumnezeu - şi-ți vor veni dureri din cele mai zdrobitoare, care-ți vor alinti luarea aminte şi simțirea numai la singurul lucru trebuincios, cum să venim şi să ne arătăm feții lui Dumnezeu. Iată şi însingurarea! Încă o nedumerire: în lucrarea rugăciunii minții, trebuie să avem un povățuitor; însă de unde să-l ia un mirean? Tot de acolo, din lume, şi dintre părinții duhovniceşti şi chiar dintre mireni. E drept însă,că tot mai rare şi mai rare sunt persoanele, la care ai putea să alergi cu bună nădejde, după sfaturi despre viața cea duhovnicească. Însă ei (povățuitorii) totdeauna au fost şi vor fi. Şi cel doritor totdeauna îl află din mila lui Dumnezeu. Viața cea duhovnicească este o viață a lui Dumnezeu. şi Dumnezeu are o grijă deosebită față de cei ce-L caută pe El. Râvneşte numai şi vei găsi toate cele de bună trebuință lângă tine. Deci, de vor sau nu vor mirenii, dar de rugăciunea minții n-au cu ce să se dezvinovățească. Prin urmare, să se apuce de ea şi s-o învețe (pag. 381- 385).

Scrisoarea citită parc-ar fi o introducere sau o predoslovie la povețele de mai departe, despre rugăciunea lui Iisus. Mai înainte de toate (scrisoarea 43) Episcopul Teofan explică fiicei sale duhovniceşti necesitatea de a sta cu luarea aminte nu în cap - ci în inimă, în timpul săvârşirii rugăciunii lui Iisus "O cuvenită întocmire a lăuntricului vostru trebuie să se cuprindă într-o necurmată aducere aminte de Dumnezeu, cu frică şi cu evlavie şi în aducerea aminte de moarte. Deprinderea de a umbla în fața lui Dumnezeu sau în aducerea aminte de Dumnezeu este atmosfera vieții celei duhovniceşti. Ea (deprinderea). ar trebui să fie în duhul nostru care e zidit după chipul lui Dumnezeu, însă n-o avem din pricina îndepărtării noastre de la Dumnezeu. Din pricina aceasta, ne stă înainte osteneala de a ne agonisi obişnuința ca să umblăm în fața lui Dumnezeu. Ea constă în fond dintr-o încordare ca să stai cu conştiința în fața lui Dumnezeu, cel ce este pretutindenea; însă e sprijinită şi de alte lucrări lăturalnice, care fac parte din alcătuirea vieții celei duhovniceşti. Însă şi aici osteneala e ca să îndrepți toate lucrările acestea spre ținta de mai sus. Aici trebuie îndreptată şi citirea, şi cugetarea, şi rugăciunea, şi toate îndeletnicirile, şi legăturile trebuie ținute astfel ca ele să nu împiedice şi să nu destrame aducerea aminte de Dumnezeu. Chiar şi faptul unde stai cu conştiința sau luarea aminte trebuie adaptat acestui scop. Mintea e în cap, şi toți oamenii minții (învățații) viețuiesc numai în cap. Viețuiesc numai în cap şi sufăr de o frământare necurmată a gândurilor. Această frământare nu lasă atenția să, stea asupra unui lucru. Nu poate mintea să stea nici asupra singurului gând despre Dumnezeu, atât timp cât ea rămâne în cap. Tot fuge şi fuge. De aceea, celor ce doresc să se oprească asupra unicului gând despre Dumnezeu, li se porunceşte să părăsească capul şi să se coboare cu mintea lor în inimă şi să stea cu luarea aminte acolo, fără de ieşire. Numai atunci când mintea se va uni cu inima, te poți aştepta la o reuşită în aducerea aminte de Dumnezeu. Binevoiți acum a vă fixa ca scop atingerea acestui lucru şi începeți a vă mişca spre această țintă. Să nu socotiți că aceasta ar fi o osteneală mai presus de putere; însă şi aceasta să nu o gândiți, că acest lucru ar fi aşa de uşor că e deajuns numai să vrei şi s-a şi făcut." (pag. 325 - 326).

Mai departe, Episcopul Teofan scrie, că cel dintâi pas spre a atrage mintea către inimă e ca să aduci simțirea inimii spre rugăciunile citite sau ascultate şi să-ți umpli sufletul şi să-l hrăneşti cu gânduri

şi simţăminte de rugăciune alese de-a gata din cărţile de rugăciune; căci simţirile inimii, de obicei stăpânesc mintea. Cum să ajungi la aceasta? Trebuie să cugeţi şi să simţi cele citite şi ascultate. Pentru acest lucru hotărăşte-ţi o oră oarecare - în afară de pravila de rugăciune; luaţi cartea de rugăciuni şi citiţi - citiţi şi gândiţi-vă la rugăciunile ce le aveţi dinainte şi gândurile înşirate acolo să le duceţi până la simţire. Pe urmă, când veţi începe să faceţi pravila de rugăciune, toate acele simţiri vor reînnoi în sufletul Dv. şi rugăciunea Dv. va fi în rânduiala sa.

Faceţi acest lucru cu toate cele scrise în cartea de rugăciuni şi tot ce se cuprinde acolo faceţi printr-o înţelegere limpede şi un simţământ cald. Pe urmă, după această pildă, nu vă va fi greu să ascultaţi şi slujbele bisericeşti cu o înţelegere limpede şi cu simţire." (pag. 327).

Când sufletul se va umple şi se va hrăni cu cugete şi simţiri de rugăciune, apoi cu el se petrece ceea ce se petrece cu cel ce începe să converseze într-o limbă străină. De la început pronunţă numai frazele învăţate, iar când va deprinde bine limba, atunci începe să întocmească şi fraze proprii. Astfel şi sufletul, umplându-se şi hrănindu-se cu gânduri şi simţăminte de rugăciune, alese din cărţile de rugăciune, începe singur să trăiască cu aceste gânduri şi simţiri.

Mai departe merge al doilea pas spre atragerea minţii către inimă: "Când vă faceţi pravila cea de acasă, intercalaţi printre rugăciunile citite şi rugăciunile voastre, care se vor naşte din lucrarea acelor rugăciuni. Dacă veţi face cum se cuvine pasul cel dintâi, apoi întreaga rugăciune a voastră va fi însoţită de simţiri. Simţirile acestea se vor schimba potrivit cu conţinutul rugăciunilor. Însă e vorba nu despre aceste simţiri, ci despre acelea dintre ele, care cuprind întreaga conştiinţă şi inima leagă sufletul, fără să-l lase să mai continue liber citirea, ci atrăgându-i întreaga atenţie asupra lor (conştiinţei şi inimii). Acestea sunt nişte simţăminte deosebite şi de îndată ce se nasc ele, nasc în suflet şi rugăciuni după felul lor. Aceste simţăminte deosebite şi rugăciuni ce se nasc din inimă, niciodată nu trebuie curmate prin citirea pe mai departe, ci oprind citirea să le dăm voie să se reverse, până când se vor vărsa cu totul şi simţirea va deveni egală cu simţămintele de rugăciune obişnuite. Acest al doilea pas e mai puternic decât cel dintâi şi mai degrabă coboară mintea în inimă. Însă el poate lucra numai după folosirea cu cel dintâi, sau concomitent cu el. Însă pe lîngă el mai trebuie încă un mijloc, complementar sau o pregătire. Dar, dacă îţi vei face pravila ta de rugăciune, sau vreo slujbă bisericească acasă, după metoda spusă, apoi se poate întâmpla că o pravilioară oarecum mică, ca de pildă rugăciunile celor ce merg spre somn, şi o mică slujbă ca vecernia cu pavecerniţa, să se lungească mult. Însă numai singurul gând despre această lungime poate, sau din pricina leneviei, sau uneori din pricina oricăror treburi (de ale Marthei), ne sileşte, dacă nu să ne grăbim, apoi să ne lungim pravila de rugăciune prin intercalările arătate. Iar acest lucru nu ne lasă deloc să punem chiar începutul metodei arătate, dar încă să-l mai ducem şi la desăvârşire, prin care lucru ni se pricinuieşte o mare ştirbire pentru sporirea în viaţa cea duhovnicească. Ca să nu dăm peste acest lucru, lungimea rugăciunii trebuie s-o determinăm după cum v-am scris, nu prin cantitatea rugăciunilor care trebuie citite, ci prin timp; şi anume, să-ţi hotărăşti cât timp să petreacă la cutare sau cutare pravilă, la cutare sau la cutare slujbă şi să n-o măreşti deloc în ce priveşte timpul, care de obicei îl întrebuinţezi pentru acest lucru. Hotărâţi bunăoară, pentru vecernie cu pavecerniţa un ceas. Şi citiţi cele hotărâte, fără să vă îngrijiţi dacă le citiţi pe toate sau nu, ci îngrijiţi-vă numai ca să petreceţi acest timp în simţăminte şi gânduri de

rugăciune, când le citeşti pe cele rânduite şi dacă-ți vine un simțământ deosebit, să nu-l înăbuşi prin citire, ci să-l laşi să se reverse pe deplin. Ducând lucrarea astfel; se poate întâmpla că nu veți ajunge nici la "lumină lină" şi se va împlini ceasul. Cum să faci? Închide cartea, fă câteva metanii cu obişnuitele rugăciuni scurte de încheiere şi ați isprăvit vecernia. Martha noastră cea obişnuită de rugăciune, se va tulbura, căci aşa: de ce s-a părăsit slujba, fără s-o isprăveşti? Însă Maria nu se va tulbura, având mărturia conştiiniei că slujtia e făcută pe deplin şi într-un chip vrednic de Dumnezeu cel închinat. Desigur, că dacă îndemnați de nesațiul inimii, care s-a încălzit pentru rugăciune, veți face rugăciunea mai mult de un ceas, apoi acest lucru nu va fi o pierdere pentru scopul ce-l urmăriți. A doua zi începeți-vă vecernia de la locul unde v-ați oprit şi continuați-o în aceeaşi rânduială ca şi mai înainte. Şi iarăşi, dacă nu veți ajunge la sfârşit, iar ceasul s-a împlinit, lăsați sfârşitul pentru ziua următoare. Astfel, uneori slujba rânduită pentru seară - una singură, poate să dureze două sau trei zile şi mai mult. Însă fiecare parte a ei pentru Dv. va fi vecernie deplină şi Domnul, într-o astfel de putere o va primi. La fel să faceți şi cu utrenia; cu ceasurile şi cu obednița şi cu orice pravilă de rugăciune casnică. Să vă fie lege; niciodată să nu citiți rugăciunile numai pentru ca să le citiți, ci ca să petreceți în rugăciune sub înrâurirea citirii. Citiți cele rânduite, ca un ajutor care să vă țină în gândurile şi simțămintele de rugăciune. Lucrând astfel, vă veți deprinde să fiți totdeauna în timpul rugăciunii în simțirea de Dumnezeu şi mintea Dv. fiind atrasă de această simțire, va petrece în aducerea aminte de Dumnezeu. Iar dacă pe urmă şi în timpul citirii cărților folositoare de suflet, veți avea în vedere nu cantitatea citirii ci acelaşi lucru, ca şi în timpul rugăciunii, adică o pricepere limpede a celor citite cu simțăminte corespunzătoare, apoi atunci şi mintea va petrece în inimă şi aducerea aminte de Dumnezeu nu va pleca în timpul acestei îndeletniciri. Cu timpul, tot mai mult şi mai mult vi se va încălzi inima pentru rugăciune, adunându-vă mintea acolo pentru a sta fără ieşire înaintea lui Dumnezeu. Timpul acesta va fi pentru Dv. un timp dulce, şi veți aştepta apropierea lui ca pe un capăt de sărbătoare." (pag. 327-330).

În scrisoarea următoare, episcopul Teofan din nou se întoarce la problema petrecerii cu mintea în inimă.

"Dv. întrebați ce înseamnă să fii cu mintea în inimă? Data trecută eu am vorbit despre acest lucru. Oare nu e spus clar? Repet. Ştiți unde este inima? Cum să nu ştiți? Ce-ați învățat? Deci, stați cu mintea acolo, şi stați fără de ieşire şi veți fi cu mintea în inimă; mintea e nedespărțită de atenție, unde este ea, acolo e şi mintea. Dv. ați scris, că adesea când citiți acatistul preadulcelui Iisus, simțiți un fior în inimă. Iată unde simțiți acest lucru, acolo să fiți şi cu luarea aminte şi nu ieşiți de acolo nu numai în timpul rugăciunii, ci şi în oricare alt timp. Însă acolo nu trebuie să stai simplu, ci cu conştiința că stai în fața lui Dumnezeu, sau înaintea ochiului Lui celui atotvăzător, care pătrunde în cele ascunse ale inimii, iar ca să stai astfel, stăruieşte să ai încălzit un simțământ oarecare către Dumnezeu - de frică, de dragoste, de nădejde, de devotament, de îndurerarea inimii şi altele. Iată norma unei întocmiri lăuntrice! Păziți-o şi cum veți vedea că s-a stricat undeva, grăbiți-vă să o dregeți." (pag. 331).

Amintind cele spuse în scrisoarea anterioară despre mijloacele colaborării minții în inimă, episcopul Teofan continuă: "Dv. scrieți că ați început a face rugăciunile după metoda aceea. Stăruiți-vă să

faceți acest lucru cu desăvârşire, cum se cuvine şi în inimă. Fără de simțăminte, nu veți putea să o țineți acasă: mereu se va smulge şi va rătăci pe de lături.
Domnul să binecuvinteze osteneala Dv. ca. să ajungeți şi să vă deprindeți a săvârşi pravila cum s-a arătat. Ați început; însă mie mi s-a părut că totuşi vă grăbiți ca să citiți cele rânduite până la sfârşit. Acest până la sfârşit trebuie aruncat din minte şi toată grija să o îndreptați spre încălzirea simțămintelor sfinte, fără a-ți îngădui ceva, care le-ar putea ştirbi. Iar Dv. nu faceți aşa. Scrieți, că pe când citeați un psalm, v-au podidit lacrimile. Ar fi trebuit să-l mai citiți încă, sau să repetați versurile, care v-au stârnit plânsul, fără să vă mişcați mai departe, deşi tot timpul hotărît pentru rugăciune l-ați fi petrecut în această lucrare, ba chiar şi mai mult. Iar Dv. ați mers (cu cititul) înainte şi ați izgonit plânsul. Ce poate fi mai scump decât plânsul? Iar citirea până la sfârşit ce v-a Absolut nimic. Iată-vă că v-ați aflat lucrând nu spre folosul Dv. duhovnicesc.
A te împărtăşi cu sfintele taine ale lui Hristos cât mai des, e bine. Dacă puteți, împărtăşiți-vă chiar nu numai o singură dată pe lună. Creştinii cei dintâi se împărtăşau la fiecare Liturghie. Însă despre acest lucru vorbiți cu duhovnicul Dv.
De unde ați luat, că eu v-am hotărât pentru vecernie un ceas? Puterea nu e în timp, ci în duh. De vreme dispuneți cum vă convine mai bine; numai fără să îngăduiți lenea. Dacă cele citite în pravila de acasă se citesc de la sine cu luare aminte şi cu simțăminte corespunzătoare, apoi aceasta e o citire cum se cuvine. Trebuie să te opreşti numai când un simțământ anumit va cuprinde sufletul tău. Atunci dă cartea la o parte şi roagă-te aşa. Apropiindu-te de rugăciune, trebuie să-ți dezmorțeşti sufletul, dacă nu e în simțire, prin cugetare, prin chemarea Domnului, prin metanii şi numai atunci să o începi. Însă pravila de rugăciune, gândită şi simțită de mai înainte, singur te dezmorțeşte. Iar cea necugetată şi nesimțită, mai de grabă risipeşte decât adună. O astfel de pravilă e mai bine s-o îndulceşti cu mătănii însoțite de rugăciunea lui Iisus sau cu alta oarecare scurtă. Uneori şi toate slujbele le puteți face astfel" (pag. 331- 334).
În scrisoarea următoare, Episcopul Teofan previne pe fiica sa duhovnicească să nu se încreadă în feluritele vedenii şi preziceri ce le-a avut; findcă sunt ispită diavolească, lucru despre care acum nu e nevoie să vorbim cu deamănuntul. Trec la scrisoarea următoare, în care se discută problema importantă a cugetelor. "E de dorit ca să căpătați înțelepciunea de a deosebi cugetele. Coborâți din cap în inimă. Atunci toate cugetele vor putea fi văzute limpede, mişcându-se înaintea ochiului Dv. ager; iar până atunci să nu vă aşteptați la cuvenita osebire a cugetelor. Binevoiți a lua cunoştință, că osebirea cugetelor nu e acelaşi lucru ca şi izgonirea lor, când ele nu sunt de o calitate bună. Acesta este un război de gând, căruia îi premerge osebirea, care cugete sunt prieteni şi care duşmani, văzând în unele pe prieteni, ele sunt primite cu cinste, iar văzându-le că sunt vrăjmaşe sunt izgonite cu necinste. Să ştiți numai, că osebirea cugetelor distinge nu numai bune şi rele, ci şi serioase de cele neserioase şi deşarte şi cele care par bune de cele într-adevăr bune, dar mai ales osebeşte care cugete înconjoară faptele noastre sub formă de îndemnuri şi scopuri - şi cele obişnuite şi cele mai deosebite, ca nu cumva să se furişeze îndemnuri şi scopuri neîngăduite într-un creştin bun şi să nu strice faptele noastre. Pe care lucruri le privesc acestea şi cum se fac toate acestea, învățați-vă la Sfântul Scărar, într-un anumit cuvânt larg al lui, despre osebirea cugetelor. După acele îndrumări, începeți să şi lucrați - şi încercarea vă va învăța la toate." (pag. 341).

Fiica sa duhovnicească, începând să-şi facă lucrarea rugăciunii, după indicația episcopului Teofan, peste câtva timp a căzut în trândăvie şi-i scrie lui: "La mine lucrurile merg rău, sufletul nu e la locul lui, gândurile rătăcesc, n-am nici o plăcere să citesc de cele duhovniceşti, pravila o fac molâu şi cu lenevie şi am devenit nepăsătoare față de toate. Parcă a plecat ceva din suflet." Episcopul Teofan îi răspunde ei: "Nu vă descurajați. Starea Dv. este o stare de răceală, după cum ne spun Sf. Părinți. Ea este uneori ca pedeapsă, apoi e pentru vreun păcat, cu cuvântul, cu fapta, cu gândul sau cu simțirea. Ca educativă ea e după planul lui Dumnezeu, ca să-l învețe pe cel ce se nevoieşte iscusința cea duhovnicească. Cum e la Dv.? E mai smerit să crezi că acest lucru se petrece pentru ceva păcătos, după cum vă gândiți şi Dv., deşi nu vă dați bine seama pentru ce. Căiți-vă şi rugați pe Domnul cel milostiv, ca să vă redea îmbrățişările Sale cele părinteşti. Dar totodată căutați să pătrundeți mai bine în cele ce le-ați avut înainte de asta, nu veți găsi cumva acolo cauza pentru care suferiți acum această povară? Şi văzând-o, hotărâți-vă să nu mai mergeți pe acel drum, care v-a adus la această stare. O astfel de hotărâre va grăbi şi iertarea şi revenirea celor pierdute. Starea aceasta înseamnă că harul lui Dumnezeu s-a depărtat - nu v-a părăsit - ci s-a îndepărtat şi stă afară. Atunci era înlăuntru, iar acum afară, şi Dv. ați rămas ca şi cineva dezbrăcat la ger, sau ca o cameră din care a ieşit toată căldura prin ferestrele deschise. Cum să-l întorci (harul) înapoi? Aşa după cum şi faceți, cu rugăciune, cu zdrobire, cu adăugirea lipsurilor pentru trup, în ce priveşte mâncarea şi somnul; mai adăugați la acestea, dacă puteți, şi ajutorarea celor nevoiaşi. Osteniți-vă.

Domnul se va îndura şi din nou vă va trimite harul Său. Însă timpul când se va petrece acest lucru nu poate fi sorocit. Reîntoarcerea harului nu e dată de la noi, ci de la harul însuşi. Când va binevoi, atunci va şi reveni, fără să fie oprit de ceva, după bunăvoirea sa liberă. Însă nu lăsați să vă cadă mâinile, ci strigați, şi strigați, rugându-vă să se întoarcă: când vei veni la mine? fără să te gândești chiar, că iată, iată se va întoarce, ci lăsându-te în întregime în mâinile lui Dumnezeu, ca şi acest scump lucru şi prea dorit, să fie tot după voia lui Dumnezeu şi lăsându-te în voia lui Dumnezeu te uneşti să rabzi, cât va binevoi El. Mângâierile duhovniceşti, cu bună dăruire, vin şi pleacă când voieşte Domnul. Dv. ziceți: iubesc pe Domnul. Nu e de mirare, când El vă umple de bucuriile cele întru Duhul Sfânt. Binevoiți de-L iubiți acum când El vă va lăsa singură, goală (deşartă) şi lipsită de acoperământul Său. Aceasta va fi o dragoste cu desăvârşire dezinteresată, mult mai prețioasă decât cea dintâi. Iată pricepeți acum, ce este omul lăsat de capul lui şi vă smeriți tot mai mult şi mai mult. Dv. nu numai odată spuneați: am şi eu rațiune, am rațiune. Iată, poftiți acum de vă descurcați cu rațiunea D-voastră. Când ați rămas singură, vrăjmaşul v-a auzit şi a început, după cum scrieți, să vă sfătuiască, să vă orânduiți viața mai bine, îndemnându-vă să vă fie milă de Dv., ba chiar să vă întoarceți în lume. Să te întorci în lume e cam greu: eşti ca o felie de pâine tăiată. A-ți fi milă de D-ta, parcă e mai frumos, dar nu e mai puțin primejdios. Cumpărând toate acestea, binevoiți a vă scutura şi începeți a vă osteni fără de nici o cruțare. Trebuie să te frecționezi cu nevoințe. Frecțiunile dezvoltă căldură. Siliți-vă să vă obosiți peste măsură cu lipsurile ca să păşiți pe calea cea strâmtă şi cu scârbe, care este singura cale adevărată." (pag. 344 - 347).

Cuvintele prea Sfințitului Teofan au mişcat pe fiica sa duhovnicească. Ea s-a smerit. Şi în scrisoarea următoare îi scrie: "De îndată ce am deschis ochii, cel dintâi gând care mi-a venit a fost că sunt o nepăsătoare, o leneşă şi o mândră."

Răspunzându-i, episcopul Teofan scrie: aceasta-i că Îngerul păzitor v-a dat un verset. Binevoiţi de-l repetaţi până când îl veţi învăţa bine, pentru că atunci când vi se va cere răspunsul, să puteţi răspunde fără de greşală şi să-l bucuraţi cu aceasta pe Îngerul păzitor al Dv. şi nu mai puţin pe Domnul Îngerilor. Despre pravila de chilie să n-aveţi prea multă grijă. Eu v-am scris să nu vă îngrijiţi de cantitatea rugăciunilor, ci numai despre un singur lucru să aveţi grijă, ca rugăciunea să curgă vie din inimă, ca un pârâiaş viu. Aruncaţi din minte, cu desăvârşire, cantitatea şi numai acest lucru să-l aveţi în vedere. Însă, totuşi, pravila cere o anumită rânduială. Însă să nu vă obişnuiţi cu ea ca şi cu nişte cătuşe. Las-o să fie un program general, iar în parte o puteţi schimba în fiecare zi măcar, judecând după cele ce le socotiţi că aţi găsi în ele o înviorare a duhului de rugăciune: Dacă vă veţi line de formă, înviorarea va slăbi, pravila se va transforma în formă, care în curând va lipsi rugăciunea de viaţă. Lucraţi astfel, ca de fiecare dată,orice pravilă de rugăciune să fie ca ceva nou. Scrieţi că aţi găsit rezolvarea unor probleme în cărţile Sf. Părinţi. Acest lucru e bun! Şi totdeauna trebuie să-l căutaţi acolo. Şi dacă-l veţi căuta cu stăruinţă, totdeauna îl veţi găsi. Mai ales în această privinţă sunt de mare folos Sfinţii Varsanufie şi Ioan. Şi la Sfântul Dorotei veţi găsi o bună explicare a multor lucruri. Şi la toţi se pot găsi multe poveţe. Citiţi numai cu luare aminte şi aplicaţi toate la sine. Ziceţi că vă "cuprinde frica, mai ales în timpul rugăciunii". Frica e binecuvântată numai una singură, cea de Dumnezeu; însă ea n-are nimic înspăimântător, totdeauna e binefăcătoare. Temerile Dv. fără de nici un motiv sunt de la vrăjmaşul - şi mai ales în timpul rugăciunii. (pag. 348-349).

Peste câtva timp după ce scrisese despre răcirea sa duhovnicească şi despre nepăsare, fiica duhovnicească scrie episcopului Teofan: "M-am încălzit". La aceasta Episcopul răspunde, lămurind, că acest lucru trebuie atribuit lucrării harului lui Dumnezeu, scrie el, eu eram neliniştit foarte mult: Se putea să rămâi aşa. Însă Domnul e milostiv şi veşmântul Lui vi s-a întors. Când harul lui Dumnezeu e înlăuntru, sufletul parcă ar fi îmbrăcat într-o haină călduroasă; iar când se depărtează sufletul e ca şi cum ar fi dezbrăcat la ger. Convingeţi-vă de aici că tot ce e bun, mai ales starea cea bună a sufletului, e direct de la har. Osteneala ta desigur că trebuie, însă ea nu le dă pe cele duhovniceşti - esenţial şi temeinic, ci numai îl caută şi te pregăteşte ca să-l primeşti. Totul îl dă numai harul. Binevoiţi a recunoaşte acest lucru cu inima şi să nu vă atribuiţi nimic. În această atribuire e păcatul însuşirii lucrurilor străine: Nici uneia dintre osteneli nu i se poate atribui puterea de a ne da cele căutate. Nu se poate spune: cutare sau cutare lucru e de făcut; deci mă voi mai osteni şi voi primi cutare sau cutare lucru. Harul lui Dumnezeu nu poate fi legat prin contracte şi lucrează totdeauna după cum voieşte. Această voinţă (vrere a harului) n-o poate ghici nimeni, nici n-o poate sili prin ceva. La fel petrece el (harul), unde şi cum vrea. De aceea şi cel care a primit harul nu poate să zică sau să gândească: am primit harul, de acum nu mai am nici o grijă. Nu, chiar şi după ce ai primit harul, trebuie să-ţi lucrezi mântuirea cu frică şi cu cutremur. Harul, după cum vine, aşa şi pleacă, nu după prevederile noastre. Vedeţi cât e de frig fără de har şi cum sufletul e molâu şi nemişcat spre toate cele duhovniceşti. Astfel e starea păgânilor celor buni, iudeilor care sunt credincioşi legii, şi a creştinilor corecţi după viaţă, care însă nu se gândesc deloc la viaţa lăuntrică şi la legăturile ei cu Dumnezeu. Prin ce se menţine mai cu seamă harul în suflet? Prin smerenie. Pentru care lucru se duce mai ales? De la o mişcare oarecare a trufiei, părerii de sine şi încrederii în

sine. De îndată ce el (harul) va simți înlăuntru acest miros urât al trufiei, apoi îndată şi pleacă. Probabil, că ceva asemănător a fost şi la Dv. D-voastră nu vă dați seama de acest lucru. Însă primiți deocamdată acest lucru ca pe un adevăr al minții, iar pe urmă, Dumnezeu va da, de veli simți şi cu simțirea, că sunt mişcări ale trufiei, de care sufletul nu-şi dă seama - şi veți începe a vă ruga mai stăruitor: dăruieşte-mi, Doamne, ca să-mi văd greşalele mele. Într-o scrisoare oarecare, îmi demonstrați că sunteți smerită. Dar, din faptul că-mi demonstrați acest lucru, urmează că Dv. nu sunteți smerită. Smerenia nu se vede pe sine niciodată. Să vă dăruiască Domnul, ca de acum să nu mai încercați niciodată această stare rea. Însă trebuie presupus, că din când în când încă se va apropia deşi nu într-un grad aşa de mare, sau va fi îngăduită şi chiar nevăzută, ca sufletul să devină mai iscusit şi mai ales cu pază în ce priveşte trezvia, sau pentru ca să nu uite şi să se convingă, mereu cât mai adânc, că el singur în sine nu e nimic, deşi simte şi ceva bun.

Deprinde-ți-vă că tot ce ați face, să faceți în aşa fel, ca acest lucru să încălzească, iar nu să răcească inima; şi a citi şi a face rugăciunea, şi a lucra, şi a avea legături cu alții în aşa fel, încât să te ții de o singură țintă - să nu ajungi la răcire. Încălziți mereu sobița Dv. dinlăuntru printr-o rugăciune scurtă şi păziți-vă simțirile ca prin ele să nu fugă, căldura. Impresiile de dinafară foarte greu se împacă cu lucrarea dinlăuntru.

Dv. ați înleles greşit cuvintele mele despre urzelile vrăjmaşului, parcă unindu-ne să recunoaştem în noi lucrurile vrăjmaşului, e necesar să socotim că el este deja şi în inimă. Nu, el e în afară şi ne săgetează de departe, sugerându-ne cugete rele. De îndată ce se deschide pentru o posibilitate, el îndată sare şi ne dă sfaturile sale, care totdeauna sunt urzeli, deşi par frumoase. EI totdeauna începe de la lucruri frumoase şi apoi de la ele trece, treptat, spre cele rele; la rele nu ne îndeamnă de îndată, şi chiar ne sfătuie, apoi acopere acest lucru cu o pojghiță frumoasă ca chip. Toate acestea Dv. le veți ghici singură când vă veți obişnui să fiți atentă la Dv. înşivă: Luarea aminte şi rugăciunea strică toate născocirile lui pline de uneltiri rele". (pag. 349 - 352).

Dv. scrieți că "doriți să ajungeți desăvârşită şi tinde spre acest lucru". Mi-a venit în gând să vă arăt un semn, după care ați putea preciza dacă mergeți spre desăvârşire sau vă învârtiți pe loc. Semnul este deprinderea (tăierea) de toate. Nu demult am auzit vorba unei bătrânele simple care mi-a spus: "acum s-a deprins totul; eu" ca o pasăre, nu mai sunt legată cu nimic." Cum a ajuns ea până la acestea? Printr-o viață întreagă îndreptată numai spre a plăcea lui Dumnezeu. De la şapte ani, i-a căzut ei în inimă o grijă dureroasă, ca nu cumva să-l mânie pe Dumnezeu. Această grijă o înflăcăra spre tot felul de ostenele, fără să-şi cruțe ea puterile. Astfel şi-a petrecut fetia, căsnicia, văduvia; treburile erau obişnuite, de familie, însă ca peste tot locul era cea dintâi şi totul făcea pentru Dumnezeu şi după Dumnezeu. Prin acest mers al ostenelilor sale, ea astfel şi-a îndreptat, şters şi albit sufletul său, că în ea n-a mai rămas nimic pământesc ce ar mai fi preocupat-o. "Acum zic, pentru mine totul e Domnul. Nu mă mai trage sufletul la nimic, şi nu vreau să mai vorbesc despre nimic - nu se mai întoarce limba. Numai Domnul dacă ar fi! Spre aceasta îndreptați-vă şi vi se va împlini dorința Dv.: vreau desăvârşirea, doresc să ajung fecioară înțeleaptă. Domnul să binecuvânteze! Căutați şi veți afla. Dar mai bine: cereți şi vi se va da vouă". (pag. 352 - 353).

"Că plînsul din inimă şi zdrobirea de pocăință nu se depărtează de Dv., acest lucru e bine. Păstrați acest dar al lui Dumnezeu şi-l tot înoiți, de îndată ce începe să slăbească. Aceasta e o cale fără de

rătăcire. Şi faptul că îl contemplaţi pe Domnul răstignit pe cruce şi că sunteţi pătrunsă de acest lucru până în adâncul sufletului, e bine! Aceasta şi toate celelalte asemănătoare, care stârnesc sufletul, aduceţi-le mai des asupra lui, ca el (sufletul - n . tr.) să fie în mişcare şi să vieţuiască, căci viaţa e mişcare. Nu e mişcare, nu e viaţă". (pag. 354).

"Binevoiţi să ţineţi mai bine minte, că smerenia se câştigă nu prin gânduri smerite, ci printr-o supunere cu plăcere la toate întâmplările şi legăturile umilitoare". (pag. 355).

"Vine, câteodată, lenea asupra Dv., vine dorinţa înlesnirilor şi îngăduinţelor odihnei trupeşti. Bine faceţi că nu cedaţi, însă tăria Dv. nu e deplină. Înţeleg, că Dv. cu toate aceste năvăliri ademenitoare, totuşi faceţi ceea ce se cuvine, însă faceţi fără de plăcere. "Deşi nevrând", ziceţi "dar împlinesc totul" Şi aceasta e bine, după cum am spus eu, este aici luptă şi biruinţă. Însă ar trebui ca această luptă să fie dusă până la sfârşit, ca şi biruinţa să fie deplină, adică să ajungi până acolo ca să faci vrând, gonind fără milă pe nevrând. Căci acest nevrând este o concesie leneviei şi o hrăneşte pe ea. Binevoiţi, când alungaţi lenea, ca să aprindeţi până la hărnicie ca viciu şi cu energie să faceţi ceea ce lenea nu vă lăsa să faceţi. Şi numai acest lucru va fi o adevărată biruinţă şi învingere asupra leneviei, iar nu ceea ce faceţi Dv. Lucrarea cu vioiciune este adevărata trăsătură a unei vieţi duhovniceşti adevărate". (pag. 355).

"În tonul scrisorii Dv. se simte un duh al întristării. De ce? Doar Dv. sunteţi a lui Dumnezeu. Domnul v-a chemat la sine; Dv. mergeţi la Tatăl Dv. cel ceresc pentru mângâierile cele veşnice în casa lui; iar Dv. aproape că nu vă curg lacrimile din ochi; parcă degeaba v-aţi ostenit cu toate câte v-aţi ostenit. Nici un pas al Dv. nu se poate pierde în zadar: Domnul va ţine socoteală de toate şi va răsplăti fără de măsură. Că s-a împuţinat ceva sănătatea, acest lucru nu face să-i dai nici o atenţie, faţă de cele ce aţi căpătat în schimb. Că vă vine puţin cam greu să vieţuiţi, slavă Ţie, Doamne! Aceasta este calea cea strâmtă. Dar calea cea strâmtă ne trebuie. Pe alături de ea nimeni nu va intra în împărăţia cerurilor. Unora Domnul le lasă ca ei singuri să-şi întocmească o astfel de cale, iar pentru Dv. a întocmit-o El însuşi, El vrea să vă aducă la Sine şi iubindu-vă, face El în locul Dv. lucrul fără de care nu se poate ajunge la El. Deci îndrăzniţi pentru Domnul, care vă iubeşte. (pag. 357 - 358).

"Începeţi a vă obişnui cu osteneala rugăciunii. Dumnezeu să vă binecuvinteze! Să vă fie sufletul Dv. treaz totdeauna, străin de orice milă faţă de sine. Domnul să vă ajute să fiţi vioaie şi trează. Însă nu uitaţi cele mai de seamă, ca cu atenţia şi cu mintea să vă uniţi cu inima şi să petreceţi acolo fără de ieşire în faţa Domnului. Toate ostenelile de rugăciune să vă fie îndreptate spre acest lucru. Rugaţi pe Domnul să vă dăruiască acest bine. Aceasta e comoara ascunsă în ţarină; acesta este mărgăritarul cel de mult preţ". (pag. 359).

"Însă ceea ce aţi zis: că se strică orânduiala de rugăciune, când vă vine cineva, aceasta nu e bine. Dv. îngrijiţi-vă să gânditi astfel, că atunci când vine cineva, apoi Domnul îl trimite, ca Dv. prin el să aduceţi slujbă lui Dumnezeu. Prin ce? Prin împărtăşirea dispoziţiei Dv. celei bune, date Dv. de la Domnul celui ce a venit. Dacă în acest duh îi veţi primi pe cei ce vin, apoi nici nu va fi deloc o călcare a rânduielii de rugăciune, ci o continuare a ei, numai că în altă formă. Şi una şi alta e o slujbă adusă lui Dumnezeu. Având în vedere acest lucru, primiţi pe toţi cu bucurie, ca pe nişte trimişi ai lui Dumnezeu, fără a vă uita la exteriorul lor, şi numai de un lucru să vă îngrijiţi, ca nu

cumva să vă abateți de la cele ce vrea Dumnezeu de la Dv. în cazul de față. Biruindu-i astfel, întreaga atenție să v-o îndreptați spre inima lor, ca din cuvintele lor să vă pricepeți ce ați putea face spre binele sufletelor lor şi atunci întreaga vorbire îndreptați-o într-acolo, însă nu în aşa fel ca să păreți o învățătoare, ci ca şi cum ați vorbi despre alții. Dar mai cu seamă, în fel şi chip stăruiți-vă să ajungeți acolo, ca cel ce vine să plece cu inima împăcată". (pag. 359).

"Dar când să mă mai gândesc şi la mine? mie mi se pare că prea mult vă gândiți la Dv., şi vă gândiți sus. Însă să vă stăruiți să vă mai coborâți, siliți-vă să fiți smerită. Smerenia se caută, însă încă n-ați aflat-o. Căutați mai cu stăruință şi veți afla-o". (pag. 360).

"V-ați împărtăşit de Sfintele Taine ale lui Hristos şi, din mila lui Dumnezeu, ați căpătat o întocmire paşnică şi mângâietoare a duhului. Pe urmă mai adăugați că, pregătindu-vă pentru Sfânta Împărtăşire, v-ați ostenit îndeajuns. E bine! Şi niciodată să nu uitați să faceți acest lucru, după putere şi peste putere. De atât li se dă mângâiere celor ce se împărtăşesc. De n-ar fi osteneala şi lipsurile, nici mângâierea n-ar fi dată, decât doar dintr-o milă oarecare a lui Dumnezeu. Să nu uitați totuşi că osteneala singură nu ajunge la aceasta, ci unită cu duhul cel adevărat, cu care trebuie să venim către Dumnezeu. Trebuie şi una şi alta. Vă pare rău că această stare paradisiacă nu rămâne pentru totdeauna şi aveți dorința ca să rămână la Dv. fără nici o schimbare. Întrucât Dumnezeu e un dătător de bine, apoi din partea mea, pot să vă recomand: căutați şi veți afla. Acest lucru se va petrece, când un foc mic va cădea în inimă şi o va aprinde. Dv. mergeți spre acest lucru cu întreaga rânduială a vieiii Dv. Şi desigur, că veți ajunge dacă nu vă veți lenevi şi nu veți pierde smerenia. Se va aprinde inima Dv. şi va arde ca o făclie nestinsă. Însă când se va petrece acest lucru este lucrarea lui Dumnezeu. Căutați cu răbdare şi cu nădejde. Starea aceasta n-o descriu Sfinții, zicând că nu poate fi descrisă. Când va veni veți cunoaşte-o. Starețul de la Kiev, Părintele Partenie, o numeşte rană la inimă. Deci binevoiți de a răbda toate rânduielile statornicite, care vă obosesc, fără să vă cruțați. Este pentru ce". (pag. 360 - 361).

"În sfârşit, ziceți, am înțeles că este un plâns făcător de bucurie, sau o bucurie-întristare şi vă hotărâți să dezvoltați în inimă o zdrobire tot mai puternică şi mai puternică". E bine, foarte bine! Dumnezeu să vă binecuvinteze! Însă să ştiți că această bucurie-întristare se dăruieşte, dar nu se câştigă. Starea aceasta e asemănătoare cu aceea pe care o încercăm când ne revedem cu rudele după o despărțire îndelungată; şi nu e o bucurie şi nici o jale - curg lacrimile. Bucurie - întristare se petrece atunci când Domnul se revede cu sufletul şi sufletul cu Domnul. De la Sfânta Împărtăşanie la acest lucru te poți aştepta. Şi se petrece. Veți vedea de aici, că trebuie dezvoltată zdrobirea, însă ea nu este bucurie-întristare, ci numai croieşte drumul spre ea. Bucuria-întristarea o dă sufletului Domnul, iar Domnul, în lucrările Sale, nu e legat de nimic." (pag. 361-362).

D-voastră vreți să faceți extrase din cărțile citite. Bine. Însă nu extrageți tot ce este bun, ci numai ceea ce vă pişcă de inimă. Se va aduna un caiet, altul. Când, pe urmă, va veni întristarea sau răceala şi uscăciunea, luați aceste caiete şi le frunzăriți. Inima va răspunde la cele simțite mai înainte şi se va mişca. Aşa de la un citit, de la altul, de la al treilea, şi te uiți că s-a mişcat de-a binelea". (pag. 363).

Pravila de rugăciune, ziceți că o faceți după cum vi s-a rânduit. Şi osteniți-vă astfel! Domnul să vă ajute! Dar mai ales să vă deprindeți să vă aduceți neîncetat aminte de Dumnezeu şi să vă țineți în

starea de rugăciune, frică şi evlavie, ca în fața lui Dumnezeu. Domnul să vă dăruiască acest lucru. Hotărâți-vă un anumit timp, iată pentru ce: că şezând cu trezvie şi adunînd luarea aminte în inimă, să ziceți rugăciunea lui Iisus, fără risipire de gânduri. Astfel, o dată sau de două-trei ori pe zi. Măcar câte un şirag de mătănii, iar plăcerea de va veni - se poate şi de două-trei ori. Pe această cale se poate produce în inimă acea rană, de care vorbea starețul Partenie şi să ajungă până acolo ca rugăciunea singură va murmura în inimă, prin cuvinte zise cu mintea, ca un pârâiaş, cu mişcări de simțăminte corespunzătoare". (pag. 364).

"Mă adun cu duhul". Domnul să vă ajute. Însă să nu scăpați din vedere lucrul cel mai de seamă - ca să vă adunați cu mintea în inimă. Spre acest lucru mai ales, să vă îndreptați ostenelile. Mijlocul e unul - să vă siliți să stați cu luarea aminte în inimă, cu aducerea aminte de prezența lui Dumnezeu în orice loc şi despre faptul că ochiul Lui priveşte în inima Dv. Îngrijiți-vă să vă întăriți în convingerea că deşi sunteți singură, dar totdeauna aveți nu numai aproape ci chiar înăuntru o persoană unită cu Dv. care vă priveşte şi vede totul din Dv. Ceea ce v-am scris despre rugăciunea lui Iisus de câteva ori pe zi va fi un mijloc foarte puternic pentru acest lucru. Faceți astfel de fiecare dată câte zece-cincisprezece minute şi stând mai bine în poziția de rugăciune, cu închinăciuni, sau şi fără ele, cum vă vine mai bine. Osteniți-vă astfel şi rugați pe Domnul să vă dea, în sfârşit, să simțiți şi să cunoaşteți ce este rana din inimă; după cuvântul starețului Partenie. Acest lucru nu se face de îndată. Va mai trece un an de osteneli stăruitoare, dar poate şi mai mult, până când vor începe a ne arăta oarecare urme ale acestui lucru. Domnul să vă binecuvinteze spre osteneala şi calea aceasta". (pag. 365-365).

"Cereți rugăciuni, ca să nu vi se risipească gândurile, care rătăcesc fără încetare şi abat luarea aminte de la cele cuvenite. Pentru prima dată aud de la Dv. despre lucrul acesta. Cu toate acestea, acest lucru e cea mai de seamă neorânduială pe care o încercăm înlăuntru. Ce e drept, mai înainte acest lucru nu părea o neorânduială aşa de mare, iar acum lucrurile se văd în altă lumină. De ce? Cred că aceasta e lucrarea pravilei celei mici, pe care ai început s-o faci, lucrând rugăciunea lui Iisus. Când la pravilă tot citeați şi citeați, apoi de la gândurile multe ce veneau de la rugăciuni, gândurile plecau şi se înapoiau pe nesimțite. Iar acum, când cuvântul de rugăciune e unul şi el numai un singur gând, apoi orice alt gând e văzut de îndată, ca un vizitator străin. Astfel s-a descoperit înaintea Dv. neorânduiala lăuntrică. Ce e de făcut? Continuați să vă îndeletniciți cu îndeplinirea aceleiaşi pravilioare şi gândurile tot mai mult se vor potoli şi neputința, văzută de Dv., se va vindeca. Pravilioara aceasta, dacă veți continua s-o faceți cum se cuvine, vă va aduce rana în inimă, iar rana aceasta vă va ațintí gândurile spre cel Unic - şi atunci e sfârşitul rătăcirilor gândurilor. Din acest moment, când vă va învrednici Dumnezeu să-l căpătați, va începe o nouă restructurare a tuturor celor dinlăuntru şi umblarea înaintea lui Dumnezeu va deveni de neînlăturat". (pag. 368).

"Osteniți-vă să vă deprindeți cu rugăciunea lui Iisus. Domnul să vă binecuvinteze! Trebuie de crezut că Domnul Iisus Hristos este înlăuntrul nostru, în virtutea Botezului şi Împărtăşirii, după făgăduințele Lui Însuşi, care e unit cu aceste taine. Căci cei botezați se îmbracă întru Hristos, iar cei ce se împărtăşesc Îl primesc pe Domnul. Cel ce mănâncă Trupul Meu şi bea Sângele Meu petrece întru Mine, şi Eu întru el, zice Domnul. Numai păcatele cele de moarte ne lipsesc de această mare

milă față de noi. Însă cei care se pocăiesc şi după mărturisire se împărtăşesc, iarăşi o întorc la sine. Aşa să credeți. Iar dacă nu vă ajunge credința, apoi rugați-vă ca Domnul să v-o adauge şi s-o întărească în Dv., tare şi neclintit. Luați aminte la Dv. înşivă şi cu frică şi cu cutremur lucrați-vă mântuirea. Observați cugetele, care vin şi care se depărtează şi stările duhului, care rămân nemişcate, sau care durează ceasuri şi zile. Toate acestea să vă fie ca nişte documente pentru a preciza ce se petrece în Dv. (pag. 370 - 371).

Faptul că sunteți condusă de simțire sau că, în genere, aveți simțăminte duhovniceşti, încă nu înseamnă că stați tare cu luarea aminte în inimă. Când este aceasta din urmă, atunci mintea stă în inimă fără de ieşire şi stă în fața Domnului cu frică şi cu evlavie şi nu vrea să iasă de acolo. Starea aceasta se aseamănă cu cea a copilului, când se odihneşte în brațele mamei. Să dea Domnul să ajungeți la aceasta. Că vă completați pravila cea de acasă cu rugăciunea lui Iisus, bine faceți! Puteți înlocui un sfert, o jumătate, trei sferturi, ba chiar şi toată pravila cu rugăciunea aceasta. Numai să nu micşorați timpul şi să vă țineți în frică şi în evlavie. În fel şi chip necăjiți-vă şi cu citirea rugăciunilor, şi prin rugăciuni de ale sale, şi în rugăciunea minții, îngrijiți-vă numai de un singur lucru, ca starea de rugăciune să nu se depărteze de la suflet". (pag. 371- 372).

Greutățile şi ostenelile e mai bine să le adaugi câte puțin, începând de la cele mai mici. Lucrând astfel, pe nesimțite poți ajunge la astfel de osteneli, care vor fi mult mai însemnate decât cele plănuite da Dv., însă care nu vor apăsa. De aceea, socot că pentru Dv: e mult mai bine ca unele osteneli să le mai domoliți acum şi mai pe urmă, încetul cu încetul, să le adăugați. Totuşi, orânduiți-vă lucrurile cum socotiți că e mai bine şi sfătuiți-vă şi cu duhovnicul. Însă un lucru să nu uitați: să nu vă legați de un tipic al Dv., păzindu-vă totdeauna libertatea acțiunii şi îngrijindu-vă numai să fiți pururea cu Domnul. Mai puțin mecanism şi formă. Viața e în mişcare, iar nu într-o formă rece". (pag. 373).

"Eu nu numai odată v-am scris deja, că pravila poate fi făcută în mai multe feluri. Cel mai bun lucru e să-ți determini pravila prin timp, sau să citeşti rugăciunile, sau să te rogi aşa. Trebuie de început cu citirea rugăciunilor începătoare, adâncindu-vă în ele, cu pauze cât mai lungi. E mai bine decât orice să le citeşti pe de rost. Iar pe urmă, când se va dezmorți inima, faceți mătănii, zicând de la sine, după cum vă mişcă inima, un cuvânt simplu Domnului. Se pot învăța pe de rost câțiva psalmi - şi în timpul pravilei să-i citeşti, din fiecare verset al lor, alcătuind câte o chemare de rugăciune către Dumnezeu. După ce s-a citit psalmul, se pot face şi mătănii cu o rugăciune scurtă; pe urmă să citeşti alt psalm sau altă rugăciune, iar după aceasta iarăşi să faci mătănii. Se poate să faci tot timpul numai mătănii, mici şi mari cu o rugăciune scurtă. În fel şi chip se poate. Din pravilă trebuie izgonit orice mecanism şi formă. Lasă să meargă liber totul din inumă". (pag. 376-377).

"Că alungați de îndată toată nepăsarea şi nesimțirea ce vă vine, bine faceți. Şi mijlocul - ocărârea de sine - merge. Mai adăugați o sperietoare: celui leneş i s-a spus: legându-l de mâini şi de picioare, aruncați-l în întunericul cel mai dinafară. Şi pe urmă rugați pe Domnul să vă trimită, de la scaunul Său, unda de lumină cea făcătoare de viață". (pag. 386).

"Simțămintele D-voastră, când vă aduceți aminte de patimile Domnului - şi că şi Dv. vă socotiți vinovată de ele - sunt adevărate. Aşa şi este. Noi toți suntem vinovați de ele şi din pricina vinovăției din păcatul strămoşesc şi mai ales din pricina păcatelor noastre personale de după Botez. Uitați-vă,

de pildă, spre preabinecuvântata Maică a lui Dumnezeu. Ea a fost introdusă în taina Crucii şi acest lucru i-a dat bărbăția să stea lângă Cruce, deşi inima ei de mamă ardea de durere. Pictorii nu pot să zugrăvească suferința Maicii lui Dumnezeu de lângă Cruce, ca Ea să fie şi adânc de dureroasă şi totodată să rămână şi cu bărbăție". (pag. 386).

"Scrieți: întru mine stăpâneşte conştiința păcătoşeniei mele şi a faptului că eu sunt mai rea decât toți. Iar peste câteva rânduri adăugați: "în acest an am sporit mai mult decât în cei cinci ani premergători". Confruntați aceste două afirmații şi veți vedea ce iese. Acolo sunt numai nişte cuvinte smerite şi atât, iar aici simțământul mulțumirii de sine. Cuvintele nu mai pot face față în preajma sentimentului. Şi iese păcătoşenia pe limbă, iar în inimă îndreptarea de sine. În acest sens trebuie, desigur, de înțeles şi observația de mai jos: "eu niciodată nu mă îngâmf". Adică, că totdeauna sunteți smerită în cuvinte, iar inima e plină de conştiința vredniciei şi meritelor sale; acolo stăpâneşte stăpânirea de sine şi prețuirea de sine, cel mai acoperit vrăjmaş, care însă, adeseori răbufneşte şi în afară. Binevoiți a vă ocupa şi de această stare de lucruri şi a lua aminte la sine, temându-te să nu formezi din tine o personalitate, care e una pe dinafară şi alta pe dinlăuntru. Nu, prin aceasta nu înțeleg că Dv. ați dori acest lucru, ci că acest lucru se va întocmi singur de la sine, dacă nu veți lua aminte la sine. Smerenia nu vine deodată. Ea merge însoțită de dragoste, mână în mână. Numai dragostea cea desăvârşită e smerită cu desăvârşire. Iar până atunci, din inimă, nu-i, nu-i, dar răbufneşte îngâmfarea". (pag. 387 - 388).

"D-voastră întrebați: "Cum să cunoaştem dacă cineva e în har? Şi tot Dv. singur ați arătat semnul cel sigur pentru a afla acest lucru şi nu e: depărtarea de tot ce este păcătos şi pătimaş. Adăugați la aceasta: şi râvna de a plăcea lui Dumnezeu după credință şi în duhul credinței. La cine această râvnă e vie, acela este într-o stare de har. În tainele ce se primesc cu vrednicie, harul se dă tuturor şi începe să lucreze. Însă simțirea adumbririi harice nu se dă tuturor de îndată, ci mai de multe ori, după destule osteneli asupra noastră înşine. Fericit este sufletul care simte bunăvoința Tatălui, stropirea curățitoare cu Sângele Fiului şi adierea cea făcătoare de viață a Duhului. Binevoiți a le contempla pe toate acestea, în chip nedespărțit şi că spre binele suprem să năzuim la acest lucru; prin rugăciune va veni, va da Dumnezeu şi simțirea stării harice". (pag. 389 - 390).

"Aş fi vrut să ajung până la înțelegerea adâncurilor inimii şi cu atenție să-i urmăresc fiecare latură a ei". O vrere bună şi prea bună! Trebuie să te aşezi cu atenție în inimă şi să stai fără de ieşire în fața Domnului. Eu v-am scris despre acest lucru nu numai o dată. Atunci veți observa orice firicel de praf. Rugați-vă, va da Dumnezeu": (pag. 390).

"Rugăciunea lui Iisus, ziceți, începe să murmure ca un pârâiaş". Slavă lui Dumnezeu! Însă stăruiți-vă să mențineți simțămintele corespunzătoare. Şi în curând va da Dumnezeu, se va aprinde şi focul cel mic din inimă". (Ibidem).

"Ce trebuie pentru viața cea de duh? Cum v-ați îndreptat viața, aşa şi mergeți, şi veți ajunge şi la țara vieții celei duhovniceşti. Numai să nu curmați mersul. De înainte nu poți hotărî nimic, zicând în sine: voi face cutare sau cutare, sau mă voi osteni aşa şi aşa - şi va veni oarecare mişcare duhovnicească. Totul e de la Dumnezeu şi de la harul Lui, iar el (harul) vine fără de veste. Osteniți-vă, răbdați, rugați-vă, lăsându-vă în voia lui Dumnezeu, fără a ghici ce va fi, ori pe dinafară, ori

lăuntric. Dumnezeu nu obişnuieşte, El nu vă va ocoli; când va veni vremea, vă va dărui cu ceva". (pag. 391).

"Începeți să căpătați gustul îndeletnicirilor Dv. duhovniceşti şi petreceți însingurată; vă simțiți fericită şi vă mirați. Bine, bine! Numai să nu vă închipuiți ceva despre mine şi să nu vă gătiți de a zbura spre cer. Mulțumiți lui Dumnezeu şi adânciți-vă în cugetările şi simțămintele smerite despre sine". (Ibidem).

"Mult vă sâcâie din pricină că vă împărtăşiți des. Nu vă turburați. Toți ar trebui să facă astfel, însă n-a prins obiceiul acesta la noi. În Răsărit, creştinii se împărtăşesc des, nu numai în posturile cele mari, ci şi în afară de ele. Iar de la început, în Biserica lui Hristos, se împărtăşeau toți la fiecare liturghie. Pe timpul Sfântului Vasile cel Mare, îl întrebau dacă se poate împărtăşi des, şi cât de des? El a răspuns, că nu numai se poate, ci şi trebuie; iar în ce priveşte cât de des, a zis: noi ne împărtăşim de patru ori pe săptămână - miercuri, vineri, sâmbătă şi duminică. Noi - se înțeleg toți cesarienii. Căci întrebarea îi privea nu pe cei ce liturghicesc, ci pe mireni. La fiecare liturghie, slujitorul celor sfinte cheamă: cu frica lui Dumnezeu şi cu credință să vă apropiați. Prin urmare, te poți apropia la fiecare liturghie. La noi spun unii că e păcat să te împărtăşeşti des; alții - că nu te poți împărtăşi decât după şase săptămâni. Nu țineți socoteală de vorbele acestea şi împărtăşiți-vă atât de des cât simțiți nevoia, nimic îndoindu-vă. Stăruiți-vă însă în fel şi chip să vă pregătiți cum se cuvine şi să vă apropiați cu frică şi cu cutremur, cu credință, cu zdrobire şi cu simțăminte de pocăință. Iar celor ce vă plictisesc cu vorba despre acest lucru, răspundeți-le: doar eu nu sar pe aiurea către Sfânta Împărtăşire, căci de fiecare dată am dezlegare de la părintele meu cel duhovnicesc. Şi ajunge. Iar cât e de bine acest lucru pentru Dv., e mai bine să nu vorbim. Să cunoaşteți acest lucru numai pentru Dv. şi mulțumiți Domnului". (pag. 391 - 392).

"D-voastră întrebați: "Să vorbesc cu alții despre viața cea duhovnicească? Vorbiți; însă despre cea a Dv. să nu spuneți, ci vorbiți în genere, ținând însă seamă de starea celor ce întreabă. Se întâmplă că unii încep despre acest lucru, numai ca să vorbească. Şi aceasta e mai bine, decât să vorbeşti despre cele lumeşti, sau cele deşarte. Când vorbiți, feriți-vă mai mult decât orice ca să nu tulburați pe altul prin vreo supărare (mânie), sau prin vreun fel de vorbire împotriva lui, cu o dorință vădită de a triumfa asupra lui. Vrăjmaşul te îndeamnă la acest lucru, ca să se înceapă cearta, iar de la ceartă să ducă la despărțire. Nu mai puțin să vă feriți a vorbi de cele duhovniceşti, ca să nu vă arătați în această privință, înțelepciunea Dv. Şi aceasta este un îndemn al vrăjmaşului, pe care dacă îl veți urma neapărat veți cădea sub batjocura oamenilor şi lipsa de bunăvoință din partea lui Dumnezeu". (pag. 393).

În scrisoarea sa următoare, Episcopul Teofan scrie fiicei sale duhovniceşti despre feluritele uneltiri ale diavolului şi despre mijloacele de luptă cu ele. Scrisoarea aceasta a fost prilejuită şi de faptul, că fiica sa duhovnicească care, mai înainte nu da nici o atenție serioasă vicleşugurilor diavoleşti, a recunoscut în sfârşit, că în această privință era greşită. Prea sfințitul scrie: "În sfârşit, v-ați înțeleptit şi ați recunoscut că sunt ispite de ale vrăjmaşului, cu care vrăjmaşul nu ocoleşte pe nimeni, chiar şi de erudiția Dv. nu se ruşinează. Da, da; el stăruie în jurul fiecăruia şi fiecăreia. Însă acest lucru nu e de temut. Luarea aminte față de sine din inimă cu rugăciunea către Domnul risipeşte toate uneltirile lui. Citiți la Isichie şi vă învățați cum trebuie lucrat aici. Vrăjmaşul nu te îndeamnă deodată la rău.

Cel dintâi mijloc al său este - să-ţi semene gânduri, care par bune şi să te îndemne la fapte, în aparenţă bune, sau la fapte bune, însă nu cu scopuri bune - de a te afişa. Persoanele care sunt lipsite de discernământ în cugete şi în fapte şi care nu se gândesc asupra lor, numai de n-ar fi ele evident rele, sunt prinse de această momeală, şi el (vrăjmaşul) începe să le mâne de la cuget la cuget şi de la faptă la faptă, parcă bune, însă sau nepotrivite, sau ne la timpul lor, sau netrebuincioase, sau lucrate nu după măsura lor. Scopul lui aici, e acela ca să strice gustul duhovnicesc de a dobândi cele într-adevăr bune, de cele aparente; să ne deprindă ca să-i acceptăm îndemnurile lui şi să nască în noi, o părere înaltă despre noi; câte s-au făcut! Pe când toate acestea nu sunt decât fapte goale şi deşertăciune. Faptele cele păcătoase încă nu se văd, însă păcatele prin cuvânt adesea răbufnesc, iar gânduri necuviincioase încă şi mai multe sunt. Iată cea dintâi înşelare a vrăjmaşului!
Când el va reuşi să încurce în aceasta pe cineva şi cine se va lăsa târât într-o astfel de lucrare, aceluia el începe să-i ofere păcate mici, care par nevinovate. Cine se lasă momit şi de aceasta, apoi pe acela îl duce până la păcate, care deşi nu par vinovate, însă sunt scuzate (justificate) de fel de fel de împrejurări, parcă îngăduite. Cine va ajunge până aici, pe acela îl îndeamnă să greşească cu un păcat oarecare vădit vinovat, căruia şi conştiinţa i se opune - îl îndeamnă însă să păcătuiască prin acest păcat, nu mereu, ci numai o singură dată să păcătuiască. Cine se lasă momit şi de acest lucru, acela a căzut cu desăvârşire în ghiarele vrăjmaşului şi i-a ajuns lui rob, prin robirea sa păcatului. Căci prin acest a păcătui numai o singură dată, el nu mai încetează deja să-l mâne tot mai departe şi mai departe în aceeaşi direcţie.
Această istorioară nu trebuie s-o ştiţi atât cât pe aceea, care se întocmeşte atunci când cineva nu ascultă de vrăjmaş. Şi aici el are apucăturile lui. Le voi arăta pe cele mai de seamă. Când cineva, înţelepţindu-se nu le dă curs cugetelor şi îndemnurilor spre bine, care par bune, ci de îndată, sau din desluşirea proprie, sau din îndrumarea celor mai iscusiţi, le curmă, oricât ar părea ele de frumoase şi lucrează în felul acesta cu atâta hotărâre, că nu se prevede nici o posibilitate să-l prindă pe el cu acest mijloc, atunci vrăjmaşul aruncă această momeală şi începe să lucreze de dinafară - prin oamenii care sunt în mâna lui. Aici vin laude linguşitoare, clevetiri, osândiri, strâmtorări şi tot felul de neplăceri. Iată aceste lucruri trebuie să le ştiţi şi Dv. şi să aşteptaţi şi să vă uitaţi în patru. A le îndepărta pe acestea nu e în puterea noastră, însă e în puterea noastră să-l tragem pe sfoară pe vrăjmaş. Cel mai de seamă lucru e să le rabzi pe toate, fără să strici dragostea şi pacea. Ajutor e Domnul. Pe El să-l rugăm să împace inima noastră şi, dacă binevoieşte, să le întocmească toate şi în afară. Din partea noastră, noi nu trebuie să scăpăm din vedere de unde şi de cine e ridicată furtuna şi duşmănia, în loc de oameni s-o îndreptăm asupra aceluia care, stând în spate, îi asmute şi conduce tot mersul (treburilor). Când şi acest mijloc nu va da roadele aşteptate, atunci vrăjmaşul începe să lucreze singur în persoană tot de dinafară, întocmind fel de fel de ciudăţenii, când înfricoşătoâre, când ademenitoare. Când şi aceste şiretlicuri se vor dovedi zadarnice, atunci vrăjmaşul se depărteză în sfârşit, neîndrăznind să se mai apropie. Umblă pe departe şi din depărtare pândeşte, dacă nu cumva se va comite vreo greşală şi nu i se va deschide astfel, posibilitatea să tăbărască din nou, cu alt prilej. Însă cu desăvârşire el nu se depărtează de la nimeni până la moarte. Chiar şi după moarte, încearcă să pună piedici, la trecerea prin vămile văzduhului.

Citind aceste lucruri, să nu vă gândiți: iată ce grozăvii! Însă n-ai de ce te îngrozi aici deloc, căci vrăjmaşul n-are nici o putere să ne împingă spre rău împotriva voinței. El întrebuințează numai diferite momeli ca noi, înşelându-ne, să facem răul, crezând că facem cele bune. Luarea aminte şi rugăciunea, după cum am spus, fac ca toate uneltirile lui să rămână fără urmări. Domnul, niciodată, nu-i părăseşte pe ai Săi - şi îngerul-păzitor e aproape, care de îndată ce vede că cel momit nu se învoieşte cu sminteala şi i se împotriveşte ei, de îndată îl izgoneşte pe vrăjmaş fără de milă". (pag. 393 - 396).

"Aveți lacrimi. E bine. Iată harul lui Dumnezeu: Dv. nu le potoliți, ci să le sprijiniți. De la lacrimi, sufletul devine mai moale, cum devine pământul mai puhav după ploaie. Citiți cuvântul Sfântului Scărar despre plâns. Acolo e lămurit de câte feluri sunt lacrimile şi cum trebuie să te porți cu lacrimile cele adevărate, unde veți găsi povețe şi pentru Dv. (pag. 396).

"Era vorba la Dv. de o stareță despre ostenelile lucrătoare. Amândouă sunteți de acord că trebuie de ostenit după o rânduială statornicită fără nici o cruțare. Însă vă voi duce vorba Dv. până la sfârşit; nu se poate să te mărgineşti cu o viață lucrătoare; trebuie să te îndeletniceşti şi cu ocupații speculative ca, prin ele să ții fără de slăbire, în bună rânduială şi întocmirea lăuntrică. Trebuie neapărat unită speculația (gândirea) cu lucrarea şi lucrarea cu speculația (gândirea). Fiind legate una cu alta, ele mişcă repede sufletul înainte, curățindu-l de cele rele şi întărindu-l în cele bune. Uitați-vă în povestirile cele vrednice de pomenire - la Avva Ioan Golov şi la Avva Pimen". (pag. 401).

"Vă ocărâți pe sine, pentru nepăsare, uitare; lenevie, nerăbdare, nestatornicie. Bine că ați început a observa aceste lucruri. Ochiul Dv. cel lăuntric devine mai ager. Priviți mai cu pătrundere şi veți vedea multe altele, pe care nu le vedeți acum. Iată-vă şi începuturile cunoaşterii de sine, despre care că vă rugaserăți Dv. Adevărata cunoaştere de sine este o vedere limpede a tuturor neajunsurilor şi slăbiciunilor, în aşa măsură că de ele e plin totul. Şi puneți-vă un semn, că cu cât mai mult vă vedeți neisprăvită şi vrednică de orice ocară, cu atât mai mult vă mişcați înainte. Deci, binecuvântau pe Domnul, că EI v-a dat să vă vedeți pe Dv. astfel". (pag. 402).

"Mă întrebați: cum trebuie să te adânceşti în privirea lăuntricului tău, acest lucru pentru ce? Stați cu luare aminte în inimă şi priviți - nu eul Dv., ci pe Domnul, cu evlavie şi cu zdrobire. Şi asta-i totul. Cu acestea, uşor veți vedea toate cele rele şi deşarte, ce ies din inimă şi intră în ea. Stăruiți-vă mai degrabă, să le izgoniți pe acelea şi să restabiliți curăția vederii lui Dumnezeu, cea din minte. Şi mai mult nu se cere nimic. După un timp, singur de la sine, va veni şi cunoaşterea prin încercare a tuturor neajunsurilor şi neputințelor sale, care nu vă va îngădui să vă prea uitați la cele bune din Dv". (pag. 403).

Că v-ați schimbat puțin pravila voastră de acasă - e nimic. Se poate modifica şi mai des pentru ce printr-o noutate oarecare din ea, să-ți menții în putere şi luarea aminte şi simțirea Pentru că obişnuința, pe de o parte, fără să pretindă o atenție mai mare, slăbeşte adunarea gândurilor, iar pe de alta, micşorează consimțirea, părăsindu-te gustul față de unul şi acelaşi lucru; şi în sfârşit; transformă într-o lege imutabilă, ceea ce nu poate purta acest titlu". (pag. 404).

"Vă îndeletniciți ca să deprindeți rugăciunea neîncetată. Bine! Însă băgați de seamă, nu obişnuiți numai limba la repetarea unei rugăciuni scurte. Aceasta va fi numai o repetare mecanică a rugăciunii fără de rugăciune. Odată cu aceasta, obişnuiți-vă să vă țineți în frică şi evlavie, cu

zdrobire şi cu smerenie. Şi fiţi aşa ca şi cum aţi sta în faţa Domnului, Care e gata să rostească, pentru dumneata, sentinţa cea de pe urmă". (pag. 406).

" Întrebaţi, cum să vă însuşiţi mai tare tainele credinţei noastre sfinte. Trebuie mutate din minte şi din memorie, în inimă şi atunci vor fi tari; căci atunci ele vor pătrunde în adâncul vieţii Dv. duhovniceşti şi se vor uni cu ea, sau vor ajunge un singur lucru cu ea. Şi de aici va fi un astfel de rod, că nici o obiecţiune, împotriva obiectelor de credinţă, nu vă va clinti sau tulbura. Cât timp aveţi credinţa numai în minte, obiecţiunile celor necredincioşi, pătrunzând în minte, îi clatină temeiurile ei, şi ea simţind terenul de sub picioare clătinându-se, se tulbură. Iar când dogmele sunt acceptate de inimă, atunci obiectează cât vrei, aceste obiecţiuni, rămânând numai în cap, nu pot clătina temeliile credinţei din inimă, şi mintea simţind că stă pe o temelie tare, rămâne liniştită cu desăvârşire". (pag. 406 - 407).

"Întrebaţi: "va trece râvna pentru rugăciune?" - Va trece, dacă veţi râvni numai ca să citiţi rugăciunile după tipic, dar nu va trece, dacă veţi încălzi rugăciunea dinlăuntru; ci dimpotrivă, mereu se va aprinde. Când rugăciunea lăuntrică va prinde putere, atunci ea începe să diriguiască rugăciunea cea de dinafară şi chiar s-o înghită. De aici râvna de rugăciune se va prinde, căci atunci raiul va fi în suflet. Însă rămânând numai cu rugăciunea cea de dinafară, vă puteţi răci faţă de osteneala rugăciunii; chiar de aţi săvârşi-o cu luare aminte şi cu înţelegere, mai cu seamă simţămintele cele de rugăciune ale inimii". (pag. 408).

"Gândurile, ziceţi, s-au potolit". Care gânduri!? Vrăjmaşul are o tactică, că atunci când cineva nu îngăduie cugetele cele păcătoase, ci de îndată le taie, apoi el trece de la ele la semănarea gândurilor deşarte şi zadarnice, ca să abată de la gândurile cele duhovniceşti, dătătoare de viaţă şi totodată pândeşte, dacă nu e chip să te tragă pe sfoară şi să te momească spre cugetele cele pătimaşe. Deci, poate la Dv. cugetele cele rele s-au potolit, iar cele deşarte încă tot colcăie. În acest caz nu e decât lucrul pe jumătate. Trebuie să ne zbatem până la sfârşit, ca şi cugetele cele deşarte să nu se nască în cap". (Ibidem).

"În ce priveşte rugăciunea minţii, ţineţi seama de un singur lucru: că aducându-vă necurmat aminte de Dumnezeu, să nu uitaţi să încălziţi şi frica cea plină de evlavie - şi îndemnul de a cădea în pulbere în faţa lui Dumnezeu, Părintele cel Preamilostiv, dar totodată şi judecător înfricoşat. Deasa aducere aminte de Dumnezeu fără evlavie; toceşte simţul fricii de Dumnezeu şi prin aceasta, ne lipseşte de acea lucrare mântuitoare a ei, care îi aparţine în cercul mişcărilor duhovniceşti şi pe care n-o poate produce nimic, afară de ea (adică de frica de Dumnezeu)". (pag. 412).

Cu prilejul unei noi pierderi a căldurii celei dinlăuntru, prea Sfinţitul Teofan scrie fiicei sale duhovniceşti: "V-aţi acordat o înlesnire, îngăduindu-vă să vă distraţi puţin şi nu v-aţi păzit: n-aţi păzit nici ochii, nici limba, nici gândurile. De aceea căldura a plecat şi aţi rămas goală (deşartă). Acest lucru nu-i bun de nimic. Grăbiţi-vă să vă statorniciţi întocmirea lăuntrică cea cuvenită, sau să o cereţi: încuiaţi-vă şi vă rugaţi numai şi citiţi despre rugăciune, până când luarea aminte se va uni cu Dumnezeu în inimă şi se va sălăşlui acolo duhul zdrobirii şi al umilinţii, cu care trebuie să ne măsurăm, dacă suntem în bună rânduială sau am ieşit din ea. Se pare, că Dv. judecaţi despre luare aminte ca despre o rigoare de prisos, ea însă dimpotrivă este rădăcina vieţii lăuntrice duhovniceşti: De aceea vrăjmaşul ce se şi înarmează împotriva ei mai mult decât împotriva a orice şi din răsputeri

făureşte înaintea ochilor sufletului năluciri ademenitoare şi ne bagă gânduri despre înlesniri şi distracţii. Iată că v-a înşelat şi pe Dv. Recunoaşteţi că răceala şi orânduiala lăuntrică; le suferiţi după fapte, ca o pedeapsă. Căldura cea duhovnicească, Dumnezeu o dă pentru ostenelile luării aminte faţă de sine, înaintea Lui. Ce reiese că aţi făcut Dv.? Aţi luat un dar atât de scump al lui Dumnezeu şi l-aţi aruncat afară peste geam. Să dea Domnul să vă uniţi cât mai curând cu El şi după aceea să rămâneţi pururea nedespărţită de El, şi şezând şi umblând, şi în biserică şi acasă, şi lucrând şi odihnindu-vă de lucru. Care lucru este mai mult vrednic de o atenţie necurmată şi de o privire cu mintea, decât Domnul? Şi binevoiţi a-I da Lui această cuvenită precădere şi încetul cu încetul vine libertatea; nu vă lăsaţi pe gânduri, de cele mai multe ori despre nimicuri, ci tindeţi ca, mai de aproape; mai adânc şi mai atent să priviţi în faţa Domnului, Celui ce vede toate şi se află pretutindeni, zicând în sine: căutat-te-a faţa mea pe Tine, Doamne, faţa ta voi căuta. Frica de Dumnezeu, să nu se depărteze de inimă". (pag. 413 - 414).

"Întrebaţi de unde vine înşelarea din timpul lucrării rugăciunii lui Iisus? - Ea vine nu de la rugăciune, ci de la felul cum se lucrează ea, adică de acela (fel) care e arătat în Filocalie. Acest fel trebuie lucrat cu un povăţuitor, care cunoaşte acea lucrare şi în ochii lui. Iar cine se apucă singur de acest lucru, numai după descrierea lui, acela nu va scăpa de înşelare. Acolo e descris numai felul de a lucra cel de pe dinafară, iar cele ce se adaugă de către povăţuitor, pentru completarea întocmirii lăuntrice, acelea nu se văd. Cel ce petrece o astfel de lucrare fără povăţuitor, fireşte că rămâne numai cu lucrarea cea de dinafară, împlinind cu asprime cele poruncite pentru poziţia trupului, respiraţiei şi privirii în inimă. Fiindcă mijloacele de acest fel, fireşte că nu pot duce la o măsură oarecare a concentrării atenţiei şi căldurii, apoi el neavând pe lângă sine un povăţuitor credincios care i-ar fi spus lui care e valoarea schimbării ce se petrece în el, vine la gândul că acest lucru şi este ceea ce caută el, adică că l-a adumbrit harul, pe când el (harul) încă nu e şi începe să i se pară că are harul, fără să-l aibă. Aceasta şi este înşelarea, care pe urmă, schimonoseşte tot mersul vieţii lui duhovniceşti de după aceea. Iată de ce şi acum, la stareţi, vedem că ei ne sfătuiesc, deloc să nu ne apucăm de aceste mijloace, din pricina primejdiei ce vine de la ele. Ele înşile nu pot da nimic haric de la sine, căci harul nu e legat de nici un lucru de dinafară, ci coboară spre întocmirea lăuntrică. Întocmirea lăuntrică cea cuvenită şi fără de ele atrage lucrarea harului. Această întocmire este, ca să umbli, în timpul rugăciunii Lui Iisus, în prezenţa lui Dumnezeu, să încălzeşti simţămintele de evlavie şi de frica de Dumnezeu, să nu-Ii faci nici un fel de înlesniri, totdeauna şi întru toate să asculţi conştiinţa ta şi s-o păzeşti nepătată şi împăcată, şi întreaga ta viaţă - şi cea lăuntrică şi cea de dinafară - să o dai în mâinile lui Dumnezeu. Din aceste stihii duhovniceşti, harul lui Dumnezeu, venind la vremea sa, unindu-le laolaltă, aprinde focul cel duhovnicesc din inimă, care e şi dovada prezenţei harului în inimă. Pe această cale e greu să cazi în părerea de sine. Dar şi aici e mai bine cu un povăţuitor de faţă, care ţi-ar vedea faţa şi ţi-ar mai auzi glasul. Căci aceste două lucruri (faţa şi glasul) descopăr ceea ce se află înlăuntru". (pag: 415 - 416).

"Încă nu vi s-a restituit ceea ce aţi pierdut (căldura din inimă). Îmi pare şi mie rău de acest lucru, ca şi Dv. Însă nu vă descurajaţi. Domnul e milostiv. Va fi dat îndărăt, dacă-l veţi căuta cu smerenie, fără să cârtiţi, că nu vi se dă degrab şi nu pierdeţi nădejdea: Iar nădejdea s-o ai spre mila lui Dumnezeu, iar nu spre ostenelile tale. Trebuie de ostenit până când nu mai poţi, iar nădejdea s-o pui

totuşi numai în mila lui Dumnezeu. Chiar de te sprijini cu nădejdea pe ceva al tău, măcar cât e de gros un firicel de păr, apoi acest lucru este deja o abatere de la calea cea dreaptă şi totodată şi o piedică şi o oprelişte spre căpătarea celor căutate. Dacă v-aţi însingurat cu gândul, că iată mă voi apuca de mătănii, de citire, de statul în picioare noaptea - şi toate se vor întoarce - apoi Domnul înadins mai mult timp nu-ţi dă cele cerute, până când nu va dispare nădejdea întru ostenelile tale, ca prin încercare să ne înveţe că darurile lui Dumnezeu nu depind de ostenelile noastre, deşi şi fără de ele nu veţi primi nimic, ci cu cât mai mult şi mai stăruitor vă veţi osteni, cu atât mai curând vor fi restituite cele dorite - pierdute.

Vedeţi acum ce floricică gingaşă e căldura cea duhovnicească dinlăuntru. Iată într-adevăr - nu te atinge de mine. Văzând acest lucru luaţi hotărârea să o păziţi mai departe, cu toată trezvia, atunci când va binevoi Domnul să v-o întoarcă. Acum acest lucru e greu, iar dacă veţi aluneca încă o dată, va fi şi mai greu. Privegheaţi cât de rău umblaţi". (pag. 419 - 420).

"Eu, mi se pare, v-am scris deja şi încă vă mai repet că îndepărtarea harului ce o suferiţi, nu este o pedeapsă, ci o povaţă. În pedeapsă, harul se depărtează cu totul; iar la povaţă el numai se ascunde, deşi e lângă noi: nu ne lipseşte de ajutorul necesar, ci numai ne ia sau nu ne dă mângâierile. Iată ce este la Dv. Pentru Dv. a socotit Domnul că trebuie făcut acest lucru. Însă se va îndura şi iarăşi va începe cu milostivire să vă dea mângâierile. Mângâierile nu sunt neapărat trebuincioase. De neapărată trebuinţă e ajutorul, iar El, în chip evident, e lângă Dv. Mai răbdaţi puţin şi se va întoarce şi mângâierea. E greu, ziceţi. Dar altfel cum vreţi? Noi trebuie să ne altoim la Crucea Domnului. Dar cum să te altoieşti la Cruce? Tot prin Cruce sau printr-un necaz greu ca şi Crucea Lui. Ostenelile Dv. sunt tot necazuri. Dar fiindcă mai înainte mângâierile harului le luau din greutatea şi durerea lor, simţirea căror lucruri e necesară pentru a ne altoi la Crucea Domnului, apoi acum vi se dă să simţiţi acest lucru prin îndreptarea harului. Crucea şi mai înainte era asupra Dv., însă Dv. n-o simţeaţi, parcă ea ar fi fost dusă de mâinile altora. Iar acum e lăsată să apese asupra Dv. cu toată greutatea sa, e aruncată numai în spatele Dv. Şi iată că trebuie să oftezi. De oftat oftează, dar totuşi s-o duci cu voie bună. Domnul este aproape şi ajută. Încă puţintel. El vă va întoarce şi mângâierea". (pag. 421).

"Vreţi să aflaţi de ce lucrarea ridicării durează aşa de mult. Iată eu v-am spus: pentru că acest lucru e trebuincios pentru povăţuirea Dv. duhovnicească. Însă căutaţi, poate încă mai găsiţi ceva care v-ar smeri. Nu vi s-a părut cândva: iată am găsit drumul - simt braţele Părinteşti - în acest timp atribuind multe ostenelilor şi lipsurilor Dv. Poate, când v-aţi risipit, aţi gândit: ei, mă voi mângâia puţin, îmi voi da voie, iar pe urmă iarăşi mă voi apuca de treabă; că eu, doar numai să mă apuc, căci totul va merge bine, cu toate bucuriile unei vieţi întru Domnul. Dacă veţi recunoaşte după Dv. ceva din cele spuse, pocăiţi-vă şi hotărâţi-vă, pentru mai departe, deloc să nu vă îngăduiţi să gândiţi astfel. Lăsaţi-vă, cu totul, în seama Domnului, dovedind că sunteţi gata cu bună voie şi cu bucurie să primiţi tot ce va binevoi El să vă trimită şi pe dinafară şi pe dinlăuntru". (pag. 422).

"Pravila Dv. cea de acasă e bună, mai, ales prin faptul că vă lasă loc liber pentru rugăciunea proprie, cea din minte şi din inimă, către Domnul şi către sfinţii Lui. Cu cât mai multă e aceasta în pravila cea de acasă, cu atât e mai bine. În biserică de nevoie sunt rânduite rugăciuni care se citesc, însă şi acolo e loc şi îndrumare pentru rugăciunea personală. O astfel de însemnătate o au ostenelile. Şi

totuşi, în biserică sunt mai multe rugăciuni citite decât proprii. Iar în rugăciunea cea de acasă e potrivit să fie mai multe rugăciuni proprii, cereri făcute cu mintea din inimă. La Dv. aşa şi este. Şi e bine. Puteți înmulți numărul rugăciunilor proprii şi scurta numărul rugăciunilor citite, sau măcar din când în când să faceu aşa. Însă şi rugăciunea cea citită, dacă se înalță cu gândire şi simțire; e ca şi cea proprie. Băgați de seamă însă, că nu trebuie să fiți legată de pravilele de rugăciune, ci să vă purtați cu ele cu o deplin; libertate. E mai bine să le schimbați în parte, sau să alcătuieşti altele din nou, ca nu cumva rugăciunea să se prefacă numai într-o formă" (pag. 423 - 424).

"Scrieți, că uneori, în timpul rugăciunii, singur de la sine, vă vin dezlegări la problemele de viață duhovnicească, care vă preocupă sufletul. Aceasta e bine! Eu mi se pare că v-am scris deja despre acest lucru. Aceasta este adevărata învățătură creştină a adevărului lui Dumnezeu. Aici se împlineşte făgăduința: toți vor fi învățați de Dumnezeu. Aşa se şi petrece acest lucru. Adevărurile se scriu în inimă, de degetul lui Dumnezeu şi rămân acolo neşterse şi nu sunt supuse la nici un fel de clătinare. Binevoiți a nu lăsa fără luare aminte astfel de însăilări ale adevărului lui Dumnezeu, ci să le scrieți". (pag. 424).

Cea din urmă scrisoare, cea de încheiere, a Episcopului Teofan către fiica sa duhovnicească, pare că ar fi un bilanț al tuturor scrisorilor anterioare şi totodată şi a întregii ei lucrări duhovniceşti, a întregii ei lucrări de rugăciune, sub îndrumarea prea Sfințitului. Lucrarea aceasta a început prin lămurirea noțiunii despre rugăciunea lui Iisus şi despre obligativitatea rugăciunii lui Iisus, nu numai pentru monahi, ci şi pentru mireni. Într-un şir de scrisori, Episcopul Teofan, cu atenție, urmăreşte starea duhovnicească a fiicei sale duhovniceşti, o învață cum să-şi facă pravila de rugăciune, cea de acasă, cum să ia seama de trăirile sale lăuntrice, să se orienteze în cugete şi să ducă lupta cu ele. El îi arată schimbarea ce se petrece în ea, de la o înălțare duhovnicească până la o decădere duhovnicească şi explică pricinile acestei schimbări. El îi arată însemnătatea harului lui Dumnezeu în opera mântuirii, care se lucrează nu prin eforturile noastre, ci prin ajutorul harului lui Dumnezeu, cu condiția ca noi să ne lăsăm în voia lui Dumnezeu. În sfârşit, el arată şi câştigarea iscusinței duhovniceşti şi creşterea ei duhovnicească, care se petrece în ea. În scrisoarea sa cea de pe urmă, el se bucură de starea harică a sufletului ei şi-i dă ultimele sale sfaturi; "Întreaga Dv. scrisoare, scrie el, mărturiseşte despre o stare de bucurie a sufletului Dv. Vă bucurați de mila lui Dumnezeu față de Dv., dar totodată vă şi înfricoşați. Reiese, că din încercare ați învățat adevărul, că a sluji lui Dumnezeu se cuvine cu frică şi a ne bucura Lui cu cutremur. Trebuie ținută şi una şi alta şi nedespărțit, ca nu cumva din bucurie să-ți îngădui nepăsare (să umbli cu mânecile nesuflecate - stă în text), la fel şi din pricina fricii, să ajungi până la înăbuşirea oricărei mângâieri. Trebuie să ne ținem în cea mai mare evlavie înaintea lui Dumnezeu, ca înaintea unui Părinte mult milostiv şi mult îngrijitor pentru noi, dar totodată şi aspru, fără de nici un pic de îngăduință. Frica, ca nu cumva să pierzi din nou totul, acum la Dv. e la ordinea de zi. În urma lucrării ei, Dv. vă arătați doritoare şi gata spre orice mijloace numai ca să le păstrați. Dar nu socotiți cumva că sunteți în stare singură să faceți acest lucru. Numai pentru un singur gând de acest fel, vi se poate lua totul. Stăruiți-vă în fel şi chip să le păstrați, iar paza însăşi lăsați-o în mâinile Domnului. Nu vă veți osteni - Domnul va păzi în locul Dv. Vă veți răzima cu nădejdea în silințele şi ostenelile Dv. - Domnul se va depărta, pentru că l-ați socotit de prisos şi iarăşi vă va lovi aceeaşi nenorocire. Osteniți-vă până nu veți mai putea,

încordați-vă puterile până la ultimul grad, însă, însăşi lucrarea pazei, totuşi s-o aşteptați numai de la Domnul. Nu trebuie slăbită nici una nici alta, nici osteneala, nici silința, nici nădejdea spre unul Dumnezeu. Una să o întărească pe alta - şi din amândouă se va întocmi o rugăciune tare. Domnul pururea vrea să ne dea nouă toate lucrurile cele mai mântuitoare şi e gata să ni le dea în orice timp, aşteaptă numai ca să fim gata, sau în stare să le primim. De aceea întrebarea: cum să facem ca să le păzim, se transformă într-o altă întrebare, cum să facem ca mereu să fim gata să primim puterea cea de pază de la Domnul, ce e gata să intre în noi? Şi acest lucru cum să-l facem? Să te socoți pe tine gol, să încununezi acest lucru cu încredințarea, că numai Domnul poate face aceasta şi nu numai că poate, dar şi vrea, şi ştie cum, şi pe urmă stând cu mintea în inimă, să strigi: cu judecățile pe care le ştii, bine întocmeşte-mă, Doamne, cu o neclintită nădejde că şi vă va întocmi bine şi nu va da întru tulburare picioarele: Dv. sunteți entuziasmată de întoarcerea bunei întocmiri celei pline de mângâiere. Acest lucru e firesc să fie. Însă feriți-vă, să vă faceți iluzii. A, iat-o! Iat-o în ce constă şi cum şi eu nici nu ştiam! Acesta este un gând al vrăjmaşului, care lasă după sine un gol, sau te duce spre el: Mereu trebuie să spui: Slavă Ție Doamne! adăugând, Dumnezeule, milostiv fii mie! Dacă vă veți opri asupra acestui gând, apoi cu el îndată se vor uni amintirile, cum v-ați ostenit şi v-ați abătut, ce ați făcut şi de ce v-ați îndepărtat, în ce fel de împrejurări buna întocmire se va arăta şi se va depărta, când rămânea şi se statornicea; şi pe urmă va veni hotărârea: deci, totdeauna aşa voi face. Şi veți cădea într-o părere de sine visătoare că în sfârşit ați descoperit secretul unei bune întocmiri duhovniceşti, şi el se află în mâinile Dv. Şi chiar în rugăciunea următoare, se va vădi toată falsitatea unor asemenea visări - rugăciunea va fi goală, slabă şi cu puțină mângâiere. Mângâierea va veni numai de la amintirea stării de veghe anterioară, iar nu de la posedarea ei. Şi va trebui să oftezi şi să te osteneşti. Iar dacă sufletul nu se va pricepe să facă acest lucru, apoi aşezarea falsă va dăinui şi harul iarăşi se va depărta. Căci o astfel de întocmire visătoare, arată că sufletul iarăşi s-a sprijinit pe ostenelile sale şi nu pe mila lui Dumnezeu. Harul totdeauna este har şi nu e legat de nici o osteneală. Cine o leagă de osteneală, acela chiar pentru acest lucru se poate lipsi de el. Să țineți minte bine acest lucru. Îndepărtările harului cele educative sunt îndreptate numai spre acest lucru, ca să vă ajute să învățați cât mai bine lecția cea mântuitoare". (pag. 425 - 427).

Tabloul general al vieții lăuntrice duhovniceşti de rugăciune al unui lucrător al rugăciunii lui Iisus, descris mai sus, îl vom completa cu amănunte răzlețe din scrisorile Episcopului Teofan către alte persoane.

"E bine să te osteneşti cu rugăciunea lui Iisus", scrie Episcopul Teofan unui monah, "însă nu trebuie uitat că lucrarea nu se cuprinde în cuvinte şi nici în cantitatea rugăciunilor lui Iisus, ci în deprinderea de a fi totdeauna în aducerea aminte de Domnul. E bine să păzeşti şi cantitatea, ca să nu te leneveşti, însă principalul e ca gândurile şi simțămintele, în acest timp să fie sfinte. Rodul rugăciunii - cel mai de seamă - nu e căldura şi dulceața, ci frica de Dumnezeu şi sfărâmarea. Ele mereu trebuie încălzite, cu ele trebuie să trăim şi prin ele să respirăm".

"Păziți aducerea aminte de Dumnezeu şi aducerea aminte de moarte. De la frica de Dumnezeu va petrece în putere. De la frica de Dumnezeu va veni luarea aminte față de sine şi de toate faptele, gândurile şi simțămintele tale. De aici, o viață plină de trezvie şi de evlavie. De la aceasta vine

înăbuşirea patimilor. De la aceasta - curăţia. De la curăţie vine petrecerea cu Dumnezeu nu numai cu gândul, ci şi cu simţirea".

"Rugăciunea cea duhovnicească nu depinde de vreo încordare oarecare trupească, ca de exemplu de vreo apărare a atenţiei asupra inimii, sau de la comprimarea respiraţiei şi celor asemănătoare. Ca să o începi, trebuie să te aşezi în prezenţa Domnului şi pe urmă, lăsându-te în voia lui Dumnezeu şi umplându-te de credinţă şi de nădejde, să-I adresezi Lui rugăciunea simplu, ca un copil. Să te mulţumeşti cu simţămintele pe care ţi le va trimite Dumnezeu. Lucrarea duhovnicească nu se cuprinde în entuziasme: cea mai bună manifestare a ei este "duhul umilit, inima înfrântă şi smerită". Trebuie să deosebim numai simţămintele, care au intrat în obişnuinţă şi simţămintele trecătoare - du-te şi vino. Atât timp cât nu sunt omorâte patimile cu desăvârşire, nu se vor curma gândurile cele rele, simţămintele, mişcările şi punerile la cale. Ele se micşorează pe măsura micşorării patimilor. Izvorul lor este jumătatea noastră cea pătimaşă. Iată aici trebuie îndreptată toată atenţia noastră. Există numai un mijloc educativ. Aducerea aminte neîncetată de Domnul cu rugăciunea către El. Stareţii lui Dumnezeu puteau să izgonească prin acest mijloc, toate cele rele şi să se menţină în rânduiala cea bună. Deprinderea rugăciunii lui Iisus este partea de dinafară a acestei arme. În fond însă, acest lucru e la fel cu şederea acasă. Să fii cu conştiinţa în inimă cu Domnul, a Cărui chemare alungă tot ce este netrebnic. Citiţi pe Isichie - despre trezvie. Osteneala şi statornicia, în aceeaşi nevoinţă, biruieşte totul". (Sbornicul, despre rugăciunea lui Iisus Q 251).

"Rugăciunea lui Iisus, lucrată cu credinţă în simplitatea (curăţia) inimii, e mântuitoare de suflet totdeauna. Vătămătoare poate fi numai meşteşugirea (adică mijloacele meşteşugite), care este unită cu ea De acest lucru trebuie să ne ferim. Se poate ca să nu insişti prea mult asupra acestei rugăciuni, ci. fiecare să se obişnuiască a se ruga din inimă, cu rugăciunile cele rânduite şi cu rugăciunile cele din biserică. Pe urmă, când va începe să se adâncească în rugăciune, i se poate propune ca să facă rugăciunea lui Iisus neîncetat şi totodată să păstrezi aducerea aminte de Dumnezeu cu frică şi cu evlavie, însă să adăugaţi, căci casa de rugăciune este o inimă curată şi o conştiinţă împăcată şi râvna pentru orice virtute şi însămânţarea lor în inimă".

"Ceea ce trebuie căutat în rugăciune, este înrădăcinarea în inimă, fără de ieşire, a unui simţământ liniştit, însă cald, către Dumnezeu; dar să nu căutăm bucurii şi anumite mişcări, iar când Dumnezeu va trimite anumite simţăminte de rugăciune, să mulţumim pentru ele, însă să nu ni le atribuim şi să nu ne pară rău când vor pleca; ca de o pagubă oarecare mare şi de la ele totdeauna, să te cobori cu smerenie la un simţământ liniştit pentru Domnul!"

"D-voastră socotiţi că în zadar v-aţi ostenit cu rugăciunea lui Iisus. Nu cumva Dv. gândiţi că întreaga ei putere e în cuvinte? Cuvintele sunt numai un ajutor pentru mintea cea neputincioasă, care n-are plăcere să stea într-un loc şi asupra unui lucru. Iar miezul întregii lucrări este: să stai cu mintea în faţa Domnului, cu frică şi cu cutremur, neîncetat şi fără de ieşire, cu o căldură în inimă, care adună laolaltă toate gândurile şi simţămintele şi stările lăuntrice; îmbrăcaţi această stare în forma de cuvânt şi va fi : Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul (păcătoasa)!"

"Cei începători trebuie să ţină minte, că rugăciunea fără de o strigare (întoarcere) a minţii din inimă către Dumnezeu - nu este rugăciune. Rugăciunea însă trebuie de la început să se facă după cartea de

rugăciuni, cu rugăciuni de-a gata, ca să ne însuşim gândurile şi simţămintele şi cuvintele rugăciunii. Când povăţuitorul va vedea că ei (începătorii) în această privinţă au sporit în deajuns, apoi să le arate cum să se roage cu cuvintele lor, nu cu ale altora, cum să-ţi înalţi nevoile tale duhovniceşti, în rugăciunea către Dumnezeu. şi să-L rogi să fie îndurat faţă de ei şi să le ajute. În acelaşi timp, se poate propune o pravilă alcătuită din vreuna din cele 24 de rugăciuni scurte ale Sfântului Ioan Gură de Aur, sau din psalmi şi din alte rugăciuni bisericeşti. În sfârşit, pot fi învăţaţi să facă şi rugăciunea lui Iisus, însă fără să fie însoţită de mijloacele cele de dinafară, şi îndemnându-i numai la un singur lucru - să scoată această rugăciune din inimă".

Dacă întoarcerea minţii şi a inimii către Dumnezeu este rugăciune, apoi rugăciunea întocmeşte (alcătuieşte) sufletul vieţii celei lucrătoare în ordinea şi direcţia cuvenită Însă rugăciunea are şi partea sa anumită din viaţă, unde stăpâneşte numai ea, care îi aparţine numai ei. Aceasta este nevoinţa rugăciunii. Ea începe cu însuşirea rugăciunilor străine, lăsate nouă de Părinţii cei înţelepţiţi de Dumnezeu: când astfel ni se cultivă duhul de rugăciune, rugăciunea începe să se ridice la treapta de rugăciune proprie, personală; unde ea trece prin alte trepte noi, dintre care cea dintâi este rugăciunea minţii, a doua - a minţii din inimă, a treia - duhovnicească sau văzătoare. Viaţa cea întru Dumnezeu e o viaţă întreagă, ea şi este miezul rugăciunii. Prin urmare, drumul cel drept, al suirii pe drumul rugăciunii este drumul cel drept al suirii spre comuniunea cu Dumnezeu, sau. ceea ce este tot una, misticismul cel adevărat. Abaterea de la o dreaptă ridicare a rugăciunii spre desăvârşire este totodată şi o abatere spre un misticism fals. Nu e greu să observi locul de unde începe această abatere, sau primul punct de plecare spre abatere; aceasta este trecerea de la rugăciunea cea grăită, la rugăciunea cea personală, sau altfel trecerea de la rugăciunea cea de dinafară la cea lăuntrică, cea a minţii. A îndepărta rătăcirea de la acest punct, va însemna să îndepărtezi abaterea spre un misticism fals. Abaterea spre misticismul cel fals, la părinţi, nevoitori ai trezviei, se numeşte abatere în înşelare. Noi am văzut aceste abateri de la adevăr, pe calea mişcării de dinafară spre lăuntru (Cele trei chipuri de luare aminte şi de rugăciune ale Sf. Simeon Noul Teolog). Unii se opresc la imaginaţie, alţii la lucrarea minţii din cap. Pasul adevărat îl fac aceia, care trecând peste aceste popasuri, ajung până la inimă şi se ascund în ea. Însă şi aici e cu putinţă rătăcirea, pentru că partea de rugăciune cea cu mintea din inimă este lucrată de noi înşine, ostenitoare; iar unde suntem noi, acolo totdeauna este posibilitatea căderii în înşelare, precum şi în păcat. Primejdia trece când se întăreşte în inimă rugăciunea cea curată şi nerisipită, care este un semn că inima este umbrită de un har sfinţit, căci aci se formează simţăminte obişnuite de a se desluşi binele de rău. Şi aşa, chiar de la început, de dinafară spre înăuntru până la acest fericit moment e cu putinţă o abatere spre un misticism fals. Cum să scăpăm de această nenorocire? Pentru acest lucru Părinţii arată un singur mijloc: nu rămânea singur, ci să ai un sfătuitor şi povăţuitor încercat. Dacă nu-l găseşti, adunaţi-vă doi trei şi îndrumaţi-vă unul pe altul, în lumina scrierilor patristice. Altă cale spre a scăpa de misticism eu nu cunosc, afară doar de îndrumarea specială harică, de care s-au învrednicit foarte puţini aleşi ai lui Dumnezeu". (Scrisori despre viaţa cea duhovnicească, Episcopul Teofan, pag. 232 şi altele).

"Luarea aminte la ceea ce este în inimă şi la ceea ce iese dintr-însa este un lucru de căpetenie într-o viaţă dreaptă de creştin. Prin aceasta se pune orânduirea cuvenită în cele dinăuntru, cât şi în cele de

dinafară. Dar luarea aminte trebuie să fie însoțită totdeauna şi de socotință, ca să putem cerceta cum se cuvine şi cele ce se petrec înlăuntru şi cele ce ni se cer de dinafară. Fără socotință, nici luarea aminte nu e bună de nimic". (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 57).

"E nevoie, ca la orice lucru, să venim cu o inimă plină de frica de Dumnezeu. Dar, ca inima să fie în această stare; plină de frica de Dumnezeu, trebuie s-o adumbrească neîncetat gândul la Dumnezeu. Cugetarea de Dumnezeu va fi uşa prin care va intra sufletul în viața cea lucrătoare. Toată osteneala trebuie să fie acum îndreptată numai spre ținta aceasta, ca să cugetăm neîncetat despre Dumnezeu, sau ca să fim în prezența lui Dumnezeu. Dumnezeu este pretutindenea; fă ca şi gândul tău să fie peste tot cu Dumnezeu. Dar cum trebuie să săvârşim aceasta? Gândurile se îmbulzesc, precum țânțarii în stufişurile lor, iar asupra gândurilor dau năvală încă şi simțirile inimii. Pentru ca gândul să se lipească numai la un singur lucru, stareții aveau obiceiul să-şi agonisească o anumită deprindere neîntreruptă, din rostirea unei scurte şi mici rugăciuni: prin deprindere şi repetare, această mică rugăciune se lega atât de puternic de limbă, încât ea însăşi o zicea mereu de la sine. Cugetul prin această repetare se lipea şi el de rugăciune, iar printr-însa şi de gândirea neîncetată despre Dumnezeu. Prin agonisirea acestei deprinderi, rugăciunea se lega de pomenirea de Dumnezeu, iar pomenirea de Dumnezeu se lega de rugăciune şi aşa ele se sprijineau una pe alta. Iată deci şi umblarea în fața lui Dumnezeu. Rugăciunea minții se face atunci când cineva întărindu-se cu atenție în inimă, înalță de acolo rugăciunea către Dumnezeu. Iar lucrarea minlii este atunci când cineva, stând cu atenția în inimă, cu pomenirea lui Dumnezeu, înlătură oricare alt gând, care încearcă să pătrundă în inimă". (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 58).

"Mare este puterea rugăciunii lui Iisus, după descrierea Sfinților Părinți şi cu toate acestea vedem din practică, că nu toți cei care au deprins-o sunt părtaşi la acestă putere, nu toți gustă din rodurile ei. Pentru ce se petrece acest lucru? Pentru că ei singuri vor să ia în stăpânirea lor ceea ce aparține numai darului lui Dumnezeu şi ceea ce este o lucrare a harului lui Dumnezeu. Ca să începem a repeta această rugăciune dimineața, seara, când mergem, sau când ne-am aşezat, când stăm culcați, în timpul lucrului, sau în timpul liber - asta este lucrarea noastră. Pentru aceasta nu se cere un anumit ajutor din partea lui Dumnezeu. După aceasta poate urma o oarecare împăcare a gândurilor şi chiar în felul ei o căldură a inimii, dar toate acestea pot fi lucrarea şi rodul silințelor noastre. Vei socoti că ai scos ceea ce deloc nu ai. Acest lucru li se întâmplă celor ce nu-şi dau seama în ce anume constă ființa rugăciunii. Cela ce însă va descoperi această conştiință, acela văzând că oricât s-ar strădui el să.lucreze după îndrumările bătrânilor tot nu se dau pe față roadele aşteptate, îşi taie orice aşteptare de roade de la propria lui stăruință şi-şi pune toată nădejdea în Dumnezeu. Când se va alcătui acest lucru, abia atunci se va da putință darului să lucreze; darul vine el, în clipa pe care numai el o cunoaşte şi altoieşte acestă rugăciune în inimă. Atunci, după cum spun stareții, în ce priveşte ordinea de dinafară va rămâne aceeaşi, dar nu va rămâne acelaşi lucru în ce priveşte puterea lăuntrică". (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 67).

"Semnul caracteristic ce vădeşte starea aceasta, când se deschide împărăția lui Dumnezeu înlăuntrul nostru, sau ceea ce este tot una, se aprinde focul cel duhovnicesc în inimă fără de ieşire, din fața lui Dumnezeu, este petrecerea cea dinlăuntru. Conştiința se adună pe sine întreagă în inimă şi stă în fața lui Dumnezeu, revărsându-şi înaintea Lui simțămintele sale, iar mai mult decât orice, căzând cu

durere în smerite simţăminte de pocăinţă, gata să-şi închine întreaga viaţă numai în slujba Lui. O astfel de întocmire sufletească se statorniceşte zilnic, în clipa când te trezeşti din somn, se păstrează toată ziua, în vremea tuturor ostenelilor şi îndeletnicirilor şi nu pleacă până ce somnul nu va închide ochii. Odată cu statornicirea acestei întocmiri, se curmă toată neorânduiala care bântuie înlăuntru până în acel moment, în perioada căutării. Frământarea gândurilor, neînfrânată până acum, se curmă; atmosfera sufletului devine curată şi fără de nici un nor; rămâne numai aducerea aminte şi gândul despre Domnul. De aici se statorniceşte o lumină în toate cele dinlăuntru. Totul acolo este limpede, fiecare mişcare e observată şi preţuită după vrednicie, prin lumina minţii, cea care purcede (provine) de la faţa Domnului contemplat. Din pricina aceasta, orice gând rău şi simţământ rău, care se lipesc de inimă, chiar în starea lor de încolţire, întâmpină o împotrivire şi sunt alungate. Dar chiar de va străbate ceva potrivnic împotriva voii, omul îndată cu smerenie se mărturiseşte Domnului şi se curăţă prin pocăinţă lăuntrică, sau prin mărturisirea de dinafară, astfel că conştiinţa mereu e păzită curată în faţa Domnului. Ca răsplată pentru o astfel de osteneală lăuntrică, se dă în rugăciune o îndrăzneală către Dumnezeu care şi licăreşte neîncetat în inimă. Căldura neîncetată a rugăciunii este duhul acestei vieli, aşa că odată cu încetarea acestei licăriri încetează şi mişcarea vieţii celei duhovniceşti, după cum odată cu încetarea respiraţiei încetează viaţa trupului". (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 68).

"Toate cele spuse sunt numai un început pentru o nouă treaptă sau pentru o nouă perioadă de viaţă creştină. De aici va începe transfigurarea sufletului şi trupului după duhul vieţii celei întru Hristos Iisus, sau înduhovnicirea lor. Punând stăpânire pe sine însuşi, omul va începe să introducă aevea întru dânsul tot ce este adevărul, tot ce este sfinţenie şi tot ce este puritate şi să izgonească tot ce este minciună, tot ce e păcătos şi trupesc. Şi până acum se ostenea el asupra aceluiaşi lucru, însă în fiecare clipă era furat. Iar acum e cu totul altfel. Omul s-a aşezat slobod cu piciorul şi fără să se clatine în faţa potrivnicilor, îşi duce chibzuit zidirea de sine. El primeşte, după cuvintele lui Varsanufie, focul pe care Domnul a venit să-l arunce pe pământ - şi în acest foc încep a se mistui toate puterile firii celei omeneşti. Dacă printr-o frecare îndelungată puteţi trezi focul şi-l puneţi în lemne - lemnele se vor aprinde şi, arzând, vor scoate troznete şi fum, până când se vor mistui. Iar cele mistuite se văd pătrunse de foc, răspândind o lurnină plăcută, fără fum şi fără troznet. La fel se petrece şi în cele dinlăuntrul nostru. Focul a fost primit, începe mântuirea. Cât fum şi troznet au loc în acest timp, ştiu cei ce au încercat lucrarea. Însă când se va mistui totul - fumul şi troznetul încetează şi înlăuntru se vede numai lumină. Această stare este o stare de curăţie; până la ea e o cale lungă. Dar Domnul e mult milostiv şi atotputernic. Este vădit că celui care a primit focul unei legături simţite cu Domnul, nu îi stă înainte odihna, ci osteneala multă, însă o osteneală rodnică şi dulce; pe când, până acum ea era amară şi puţin rodnică, dacă nu chiar fără de rod". (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus Q 69).

"Căldura inimii sau arderea duhului, de care s-a vorbit mai înainte, vin tocmai prin lucrarea neîncetată a rugăciunii lui Iisus. Cu cât mai stăruitor te vei osteni, cu atât mai mult această rugăciune se va altoi în inimă. Cu cât mai se înrădăcinează în inimă rugăciunea lui Iisus, cu atât mai mult se încălzeşte inima şi cu atât mai mişcătoare de sine devine rugăciunea, astfel că focul vieţii celei duhovniceşti se aprinde în inimă şi arderea ei (vieţii celei duhovniceşti - n. tr.) devine

necurmată, pe când rugăciunea lui Iisus va cuprinde toată inima şi va ajunge să se mişte neîncetat. De aceea, cei care au primit naşterea unei vieți lăuntrice desăvârşite, se roagă aproape numai cu această rugăciune, hotărându-şi printr-însa pravila lor de rugăciune". (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 70).

"Semnul cel adevărat al nevoinței şi totodată condiția unei propăşiri ce se obține printr-însa este îndurerarea (lucru despre care s-a vorbit într-una din convorbirile anterioare). Cel ce umblă fără îndurerare nu va căpăta rod. Îndurarea inimii şi osteneala trupului, scot la iveală darul Sfântului Duh, ceea ce dă fiecărui credincios, în taina Sf. Botez care, prin nepăsarea noastră în ce priveşte împlinirea poruncilor e îngropat în patimi, iar după negrăita milă a lui Dumnezeu e înviat din nou prin pocăință. Deci, nu da îndărăt în fața ostenelilor din pricina îndurerării lor, ca să nu fii osândit pentru nerodire şi să nu auzi: luați de la el talantul. Oricare nevoință trupească sau sufletească, care nu e însoțită de îndurerare şi nu cere osteneală nu aduce rod: "Împărăția lui Dumnezeu se ia cu sila şi numai cei silitori o răpesc pe ea". (Mat.11,12). Mulți s-au ostenit mulți ani fără de durere, însă din pricina acestei lipse de durere au fost şi sunt străini de curăție şi n-au ajuns părtaşi Sfântului Duh, ca unii care au înlăturat cruzimea durerilor. Cei ce lucrează în nepăsare şi slăbănogire, se ostenesc parcă şi mult, însă nu culeg nici un rod, din pricina lipsei de dureri. Dacă, după prooroc, nu se vor zdrobi coapsele noastre, slăbind din pricina ostenelilor postului şi dacă noi nu vom sădi în inima noastră simțămintele dureroase ale zdrobirii şi nu ne vom îndurera ca o femeie ce naşte, apoi nu vom putea da naştere unui duh de mântuire pe pământul inimii noastre". (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 73).

"Să nu uitați că nu trebuie să ne mărginim numai la o repetare mecanică a cuvintelor rugăciunii lui Iisus. Acest lucru nu ne va duce la nici un rezultat, afară de o deprindere mecanică de a repeta această rugăciune cu limba, chiar fără să ne gândim la ea. Şi acest lucru, fără îndoială, nu e rău. Dar alcătuieşte cel mai depărtat hotar de afară al acestei lucrări. Miezul lucrării este să stai conştient în fața Domnului, cu frică, cu credință şi cu dragoste. Această stare sufletească e cu putință să se împlinească în noi şi fără de cuvinte. Este chiar de trebuință s-o statornicim din nou mereu în inimă, mai înainte de orice. Cuvintele vor veni mai târziu, după aceasta, ca să țintuiască luarea aminte numai asupra acestei stări şi să adâncească acele simțăminte şi stări sufleteşti". (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 73).

"Aducerea aminte de Dumnezeu - înştiințarea cea de-a pururea a stării harice. Aducerea aminte de Dumnezeu nu este deşartă ci te duce neapărat la contemplarea desăvârşirilor şi lucrărilor lui Dumnezeu, cum sunt: bunătatea, dreptatea, creația, providența, răscumpărarea, judecata şi răsplata. Toate, acestea adunate într-un tot formează lumea lui Dumnezeu, sau latura lui duhovnicească. Cel ce râvneşte, petrece în această latură fără de ieşire. Astfel e însuşirea râvnei. De aici şi invers: petrecerea în această latură, sprijineşte şi dă viață râvnei. Doriți să păziți râvnă? Țineți întreagă starea prescrisă. Şi totul va merge bine. Din întrunirea laolaltă a unor astfel de mişcări duhovniceşti, iese frica de Dumnezeu, starea evlavioasă din inimă în fața lui Dumnezeu. Aceasta este străjerul şi paza stării harice". (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 88).

"Îndeplinind cu osârdie pravila, păstrați trezvia minții şi căldura inimii. Pe cea din urmă, când va începe a se micşora, grăbiți-vă s-o încălziți, ştiind bine că de îndată ce ea va lipsi, asta înseamnă că

ați trecut mai mult de jumătatea căii care vă depărtează de Dumnezeu. Frica de Dumnezeu este păzitorul şi generatorul căldurii celei lăuntrice. Însă e nevoie şi de smerenie şi de răbdare şi de o pravilă împlinită cu credincioşie şi mai mult decât orice, de trezvie. Luați aminte la voi înşivă, pentru Domnul. Îngrijiți-vă în fel şi chip ca să nu adormiți, sau adormind, ca să vă treziți". (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 89).
"Cum îşi încălzeau în sine duhul de rugăciune şi cum se întăreau în rugăciune nevoitorii, părinții şi învățătorii noştri? Lucrul cel mai de seamă, pe care ei îl căutau sta în aceea ca inima să ardă neîncetat numai pentru Domnul singur. Dumnezeu cere inima pentru că în ea este izvorul vieții. Unde este inima, acolo este conştiința, atenția şi mintea, acolo e sufletul întreg. Când inima e în Dumnezeu, atunci şi sufletul întreg e în Dumnezeu şi omul stă în fața Lui într-o neîncetată închinare în duh şi în adevăr. Acest lucru de căpetenie, unii îl dobândesc repede şi uşor. La alții însă, întreaga lucrare merge mult mai molatec. Fie că e astfel întocmirea lor firească, fie că Dumnezeu are alte gânduri față de ei, fapt este că inima lor nu se încălzeşte repede. S-ar părea că ei s-au deprins cu toate lucrurile unei bune cinste şi viața lor merge după dreptate şi totuşi în inimă nu este ce ar trebui să fie. Astfel se întâmplă nu numai cu mirenii, ci şi cu cei ce petrec în mănăstiri şi chiar cu pustnicii". (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 95).
"Din experiențele vieții duhovniceşti, se poate trage o concluzie foarte îndreptățită, că pe cel care are osârdie ca să se roage, nu mai trebuie să-l înveți cum să se desăvârşească în rugăciune. Însăşi osteneala rugăciunii, lucrată cu răbdare, îl va duce pe el şi până la cele mai înalte trepte de rugăciune. Dar ce trebuie să facă cei neputincioşi, molateci, şi mai ales, cei ce înainte de a ajunge la înțelegerea felului cum trebuie să fie rugăciunea, au izbutit să se întărească în formalismul de dinafară şi au înghețat în deprinderile tuturor regulilor, cuprinse în. tipicul rugăciunilor rostite tare prin cuvânt? Lor le mai rămâne încă o scăpare - lucrarea rugăciunii mintale către Domnul, în chip meşteşugit. Şi oare nu chiar pentru ei s-a născocit această lucrare meşteşugită, sau cu alte cuvinte, altoirea meşteşugită a rugăciunii lui Iisus celei cu mintea în inimă?" (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 96).
"Dincolo de rugăciunea minții lucrătoare, nimeni nu poate scăpa de înrâurirea patimilor şi de urzirea gândurilor celor viclene, pentru care oamenii vor fi cercetați în ceasul morții şi vor da răspuns la judecata cea înfricoşată". (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 97).
De unde vine răceala în rugăciune? "Răceala se petrece iată cum: începe prin uitare. Se uită binefacerile lui Dumnezeu şi însuşi Dumnezeu şi mântuirea noastră cea întru El; primejdia de a fi fără de Dumnezeu, iar amintirea morții pleacă de la noi - într-un cuvânt, se închide tot câmpul duhovnicesc. Acest lucru vine şi de la vrăjmaş şi de la risipirea gândurilor, prin lucruri, prin griji, prin desele întâlniri cu oamenii. Când toate acestea sunt uitate, inima se răceşte şi simțirea ei pentru cele duhovniceşti, se curmă, iat-o şi nesimțirea. Iar când vine ea, odată cu ea se produc şi mişcări ale nepăsării şi neîngrijirii. Din pricina aceasta, îndeletnicirile duhovniceşti se amână pe un timp, iar mai târziu sunt părăsite cu totul. Şi astfel începe din nou viața cea veche şi nepăsătoare şi lipsită de griji, în uitare de Dumnezeu şi numai pentru propriile plăceri. Şi deşi în aceste lucruri nu va fi nimic dezordonat, dar şi pe cele ale lui Dumnezeu să nu le cauți. O viață deşartă! Dacă nu vreți să cădeți în această prăpastie, apoi feriți-vă de cel dintâi pas de uitare. De aceea, umblați totdeauna în

aducerea aminte de cele ale lui Dumnezeu, adică de Dumnezeu şi lucrurile lui Dumnezeu. Acest lucru va sprijini simţirea faţă de ele, iar şi de la una şi de la alta, mereu va licări râvna. Şi iată viaţa!" (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 109).

" E de foarte mare însemnătate în viaţa cea duhovnicească să te afli într-o simţire oarecare. Cine o are, acela deja se aflâ înlăuntrul său şi al inimii, fiindcă noi suntem totdeauna cu atenţia în latura noastră lucrătoare şi dacă aceasta este inima, apoi în inimă". (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 14).

"Trebuie de ştiut că suişul spre desăvârşire este nevăzut pentru nevoitori; ei se ostenesc în sudoarea frunţii, însă parcă fără nici un rod - harul îşi săvârşeşte lucrarea sa sub un înveliş. Vederea omului, ochiul, mistuie binele. Omului nu-i rămâne decât un singur lucru de partea lui - vederea netrebniciei sale. Calea spre desăvârşire este calea spre conştiinţă, că eu sunt orb şi sărac şi gol - care este strâns legată de zdrobirea duhului, sau cu durerea şi tristeţea pentru propria necurăţie ce se varsă înaintea lui Dumnezeu, sau, ceea ce este tot una, cu o neîncetată pocăinţă. Simţămintele de pocăinţă sunt semnele caracteristice ale unei adevărate nevoinţe. Cine se abate de la ele, acela s-a abătut din cale. La temelia unui început de viaţă nouă a fost pusă pocăinţa; tot ea trebuie să fie şi în creştere şi să sporească odată cu dânsa (creşterea). Cel ce sporeşte, recunoaşte în conştiinţa lui cât este de stricat şi de păcătos şi se adânceşte în simţăminte de pocăinţă. Lacrimile sunt semnul unei propăşiri, iar lacrimile neîncetate semnul unei grabnice curăţiri". (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 272).

"Întrebaţi cum îl putem avea pe Domnul în atenţia noastră atunci când lucrăm? Astfel: orice lucru, mare sau mic pe care l-aţi face, să ţineţi minte că vă porunceşte să-l faceţi Însuşi Domnul, Cel ce este pretutindenea şi priveşte cum îl faceţi. Purtându-vă astfel, veţi face orice lucru; cu luare aminte şi nu-l veţi uita pe Domnul. Aici se cuprinde întregul secret al unei lucrări reuşite, pentru a ajunge la scopul cel mai de seamă. La D-voastră nu merge lucrul, pentru că vreţi să ţineţi minte pe Domnul, uitând despre lucrurile lumeşti. Însă lucrurile lumeşti pătrund în conştiinţă şi scot de acolo amintirea de Domnul. Iar D-voastră trebuie să faceţi invers: să vă îngrijiţi de lucrurile lumeşti, ca despre nişte lucruri date de Domnul şi făcându-le ca şi în faţa Domnului. Atunci şi una şi alta vor merge bine". (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 282).

"D-voastră vi se spune: are mai mult merit dacă te nevoieşti în zgomotul vieţii, decât să te mântuieşti în singurătate". Şi D-voastră nu negaţi acest lucru. Cei ce se nevoiesc cu adevărat n-au în vedere meritele, ci se îngrijesc numai ca să se cureţe de patimi şi de simţămintele pătimaşe şi de gânduri. Pentru acest scop, viaţa de obşte este mai de folos, pentru că ea înfăţişează experienţe reale de luptă cu patimile şi de înfrângere a lor. Aceste biruinţe lovesc patimile în piept şi în cap, iar repetarea lor repede omoară patimile cu desăvârşire. Pe câtă vreme, în singurătate lupta este numai cea a gândului, care este tot aşa de slabă în lucrarea ei ca şi o lovitură dată de aripa unei muşte. De aceea, omorârea patimilor în singurătate se prelungeşte mai mult timp. Şi acest lucru încă e puţin; aproape totdeauna ea nu este propriu zis o omorâre, ci o amorţire, o amorţire pentru un timp, până la cazul când se va întâlni cu obiectul patimilor. În acest timp se întâmplă că patima se înflăcărează îndată ca un fulger. Şi se întâmplă că unul, care multă vreme s-a bucurat de liniştea patimilor în singurătate, să se prăbuşească deodată. Iar pe cel care ajuns să se odihnească de patimi, prin lupta nu cea de gând ci prin una a faptelor, nu-l va clătina năvălirea lor cea pe neaşteptate. Iată în virtutea

cărui temei, bărbaţii cei încercaţi în viaţa duhovnicească ne poruncesc să învingem patimile printr-o luptă a faptelor, într-o viaţă de obşte şi numai după aceasta să ne însingurăm". (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 283).
"Nu-ţi opri luarea de aminte câtuşi de puţin asupra nevoinţelor celor de dinafară. Deşi ele sunt necesare, totuşi sunt numai nişte schele. Clădirea se zideşte prin mijlocirea lor, dar ele nu sunt clădire. Clădirea este în inimă. Îndreaptă-ţi toată luarea aminte spre lucrarea cea din inimă". (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 283).
"Învaţă-te că orice faci, să faci astfel încât inima să se încălzească, iar nu să se răcească; şi să citeşti, şi rugăciunea să-ţi faci, şi să lucrezi şi trebuie să intri în relaţii cu alţii, având în vedere totdeauna un singur scop, ca să nu ajungi până la răcire. Încălzeşte-ţi neîncetat soba cea dinlăuntru printr-o rugăciune scurtă şi păzeşte simţirile, pentru ca să nu iasă prin ele căldura. Impresiile ce vin de dinafară, se împacă foarte greu cu lucrarea cea dinlăuntru". (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 298).
"Să se înveţe fiecare de sine şi să-şi însuşească adevărurile cuvântului lui Hristos, şi El (Cuvântul) se va sălăşlui întru tine. Pentru aceasta, citeşte, cugetă, învaţă, consimte, iubeşte şi mai departe pune-le în practica vieţii. Atâta vreme cât acest lucru nu este, nu se poate spune despre cineva că el s-a învăţat pe sine, chiar dacă ştie cuvântul lui Hristos pe de rost şi judecă bine. Căci atunci se sălăşluieşte în cineva cuvântul lui Hristos, când el va izbuti să se convingă şi să creadă şi să trăiască potrivit cu el. Nu lucrează ca un înţelept acela care, cu osârdie citeşte cuvântul lui Dumnezeu, dar nu-l judecă, nu-l duce până la simţire şi nu-l traduce în viaţă. De aceea, cuvântul se şi scurge de la el ca o apă pe jghiab şi trece prin el fără să se statornicească şi fără să se sălăşluiască printr-însul. Este cu putinţă să ştii pe de rost toată Evanghelia şi tot Apostolul şi totuşi să nu ai cuvântul lui Hristos sălăşluit în tine, din pricină că nu-l înveţi într-un chip înţelept. Nu lucrează ca un înţelept nici acela care îmbogăţeşte numai mintea cu cuvântul lui Hristos, dar rămâne nepăsător când e vorba să-şi potrivească inima şi viaţa cu el. De aceea, cuvântul Domnului rămâne în el ca nisipul, presărat în cap şi în memorie, şi stă acolo mort, iar nu viu. El (cuvântul Domnului) trăieşte numai atunci când trece şi la simţire şi în viaţă, iar aici lipseşte acest lucru: Şi de aceea nu se poate spune, că el sălăşluieşte într-un astfel de om" (care nu-l traduce în practica vieţii). (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 302).
"Nu e nevoie să-ţi mai spun, că arma nebiruită împotriva vrăjmaşilor este smerenia. Smerenia se capătă cu greutate. Este cu putinţă să ne socotim smeriţi, fără să avem măcar o umbră de smerenie. Cu o singură cugetare nu te vei smeri. Calea cea mai bună sau unica adevărată cale spre smerenie este ascultarea şi lepădarea de voia sa proprie". (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 356).
Aproape toate poveţele Episcopului Teofan, citate mai sus, sunt luate din "Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus". Voi aduce încă câteva poveţe din Sbornicul egumenului Tihon, duhovnicul Episcopului Teofan: "Un căutător al rugăciunii celei neîncetate".
"Noi toţi ne rugăm, însă este rugăciune care singură se roagă şi-l târăşte după sine pe întregul om lăuntric. Cine le încearcă pe acestea, numai acela cunoaşte ce anume este rugăciunea". (Tâlcuirea psalmului 118, versetul 2).

"Încă pentru cei dintâi ucenici ai Sfântului Antonie a fost rânduit ca pravilă să învețe pe de rost câțiva psalmi, de îndată ce ei veneau în pustie. Pe urmă erau îndemnați: când nu eşti ocupat în chilie, sau mergi undeva, apoi citeşte pe de rost psalmii învățați. Acest lucru se numea învățătură. În toate cărțile patristice slave, adesea se citeşte porunca: să aibi o învățătură tainică. Aceasta înseamnă: adună-ți luarea aminte şi repetă-ți neîncetat: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul"! (Tâlcuirea la psalmul 118, versetul 16).
"Iată, dorit-am poruncile Tale: întru dreptatea Ta viază-mă. Îmi închipui totul ce se cere de la mine, îl doresc şi caut cu tot sufletul meu; dar dăruieşte-mi şi Tu Doamne, ce depinde de harul Tău - viază-mă. Sau, prin judecățile pe care le ştii, mântuieşte-mă! Doresc, caut, însă a mă via, numai Tu eşti în stare Doamne, prin dreptatea Ta. În încercările obişnuite ale unei vieți de bună cinstire, acest lucru până la evidență se îndreptățeşte asupra deprinderii rugăciunii lui Iisus. Puține cuvinte sunt în ea, însă ele cuprind totul. S-a recunoscut din vechime, că deprinzându-te a te ruga cu această rugăciune poți înlocui prin ea, toate celelalte rugăciuni". (Tâlcuirea la psalmul 118, versetul 40).
"Trebuie să aprinzi un necaz în jurul tău". Lăuntricul tău trebuie rănit şi necăjit, ca să nu adormi. Ce înseamnă să aprinzi necazul în jurul tău? Acest lucru e o simțire adâncă a unei primejdii în care te afli şi încă o primejdie peste măsură, de care nu ai altă scăpare decât în Domnul Iisus Hristos. Această simțire ne va mâna pe noi spre Domnul şi ne va sili să strigăm neîncetat; Doamne, miluieşte! Ajută! Apără! Ea (simțirea) a fost la toți sfinții şi nu i-a părăsit niciodată". (Scrisori despre viața creştină, p. 1, pag. 5, 7, 8).
"Odată cu deprinderea de a umbla înaintea lui Dumnezeu, va începe şi o curățire a inimii, simțămintelor, dorințelor, gândurilor, iar până atunci, în suflet e mare tulburare. Ați avut vreodată vreo rugăciune caldă, în timpul căreia ar fugi totul din luarea aminte şi ar rămânea numai Domnul şi strigarea către El din inimă? Dacă ați avut, apoi această stare este starea necurmată a celor ce umblă înaintea lui Dumnezeu. Cât de bine o să facă mătăniile cum se cuvine, cât e de bine să stai drept fără nici o mişcare, fără a-şi delăsa leneş şi nepăsător mădularele, ținându-le pe ele, pe toate, într-o încordare oarecare! Doamne, miluieşte-ne pe noi!" (Scrisori despre viața creştină).
"Zic, că monotonia (chiar în rugăciune şi în umblare, de pildă la slujbele lui Dumnezeu) naşte o nepăsare şi răceală. Lumea le mută pe ale sale şi spre cele ce sunt ale lui Dumnezeu. În lucrurile pământeşti, monotonia într-adevăr plictiseşte. Iar față de Dumnezeu e cu totul altceva. Întrebați de ce Părintele de Sarov şi Părintele Partenie de la Kiev nu s-au plictisit de o astfel de viață plictisitoare şi chiar prea plictisitoare? Biserica şi chilia, Biserica şi chilia. Ba încă şi zăvorârea! Doamne; miluieşte (deşi sensul ar fi mai degrabă Doamne, păzeşte!). Cum te poli omorî astfel? Iar ei nici nu se gândeau să se necăjească, ci dimpotrivă, erau fericiți.". Nădejdea liniştită, în rugăciune, atrage mila lui Dumnezeu. Doar cu sila nu vei smulge nimic din mâna lui Dumnezeu, iar cu lacrimi totul se poate: "Dă, Doamne! Dă, Doamne! De năzuit trebuie să năzuim, iar dreptul nu-l avem, căci totul e milă".
Osteniți-vă (în rugăciune), însă să nu vă gândiți că singur puteți face ceva; ci cu zdrobire, strigați: Doamne, ajută! Doamne, aprinde! Un bătrân doi ani a rugat pe Prea Sfânta Născătoare de Dumnezeu şi ea i-a dăruit lui focul şi a început să fie, zice, totul bine. Şi Dv. osteniți-vă şi vă rugați, adică, căutați să vă aşezați cum se cuvine în inimă. Şi Domnul, văzându-vă osteneala şi faptul că D-

voastră, sincer doriți acest lucru, vă va dărui harul arderii din inimă. Acest lucru doar înseamnă, să stați în inimă. Maica lui Dumnezeu să vă fie într-ajutor. Părintele Serafim vă va învăța; țineți minte, cum odată, în timpul sfintei Liturghii, el a fost cuprins de focul cel din inimă! "Căutați şi veți afla, bateți şi vi se va deschide vouă".

"Lucrul de căpetenie e ca să stai cu mintea în inimă înaintea lui Dumnezeu şi să stai înaintea Lui fără de ieşire şi zi şi noapte, până la sfârşitul vieții. Osteneşte-te puțin cu o stăruință fără de slăbire. Poate că va fi şi o bănuială față de cel ce te sfătuieşte (față de povățuitor) şi chiar o lipsă de bună voință față de rugăciune, hulă împotriva ei, neputință, dorința de a o părăsi, anume pentru că acest lucru e greu. E primejdios! Nu asculta! Ține-te de lucrare. Vrăjmaşul, mai mult decât orice, seamănă hula împotriva acestei rugăciuni (a lui Iisus din minte). Căci atunci, focul îl arde şi îl izgoneşte: el nu se poate apropia de persoana în inima căreia este înrădăcinată rugăciunea lui Iisus. Preadulcele nume al Domnului, care şi răsună şi se vorbeşte neîncetat în inimă, îl va lovi pe vrăjmaş, chiar fără să ştii tu. Căci se întâmplă şi aşa, ca sufletul din nepăsare şi din nepricepere, uită de sine şi începe să viseze (să-şi facă iluzii). Însă, venindu-şi în fire şi dându-şi seama, află că în inimă se cântă una şi aceeaşi: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul".

"Întru răbdarea voastră veți dobândi sufletele voastre". Odată ce lucrarea e începută (rugăciunea lui Iisus), e foarte primejdios să dai înapoi: nu te tulbura din pricină că nu sporeşti. Treaba noastră e să ne ostenim, să căutăm şi să alergăm; iar când va veni lucrarea, numai Domnul singur ştie. Un bătrân athonit doi ani a plictisit pe Maica lui Dumnezeu ca să-i dăruiască focul în inimă şi a fost auzit. Nu pune nici tu soroace, ci lucrează şi cere, ca Cel ce dă rugăciune celui ce se roagă, să ți-o dăruiască şi ție. Căutați şi veți afla. (Scrisori despre viața creştină, p.1).

"Iată, dragă părinte, care sunt povețele Episcopului Teofan despre rugăciunea lui Iisus. D-voastră vedeți cât sunt de simple, limpezi şi potrivite pentru toți. Însă la temelia lor stă o cerință atât de grea pentru omul contemporan - să ai o credință sinceră, în faptul că stai în fața lui Dumnezeu, Care este pretutindeni şi cunoaşte totul şi Care îți vede inima. Acest lucru e greu, pentru că omul contemporan, cult, s-a obişnuit să viețuiască în domeniul noțiunilor abstracte - ştiințifice, filosofice, teologice ş.a.m.d. - sau în domeniul lucrurilor materiale şi intereselor lumeşti. El s-a dezvățat a-L simți pe Dumnezeul cel nevăzut cu inima, ca pe o Ființă vie şi apropiată. Pe când anume acest lucru se şi cere, ca o condiție necesară pentru orice rugăciune şi cu atât mai mult pentru rugăciunea lui Iisus. Să-L simți pe Dumnezeu ca pe o ființă vie, reală, căreia te poți adresa cu rugăciunile şi nevoile tale - aceasta înseamnă să simți în inima ta acel foc mic al unei credințe vii, despre care aşa de des vorbeşte Episcopul Teofan. În aceasta se cuprinde înviorarea, învierea inimii noastre, care a înghețat în noțiunile formale ale rațiunii. Numai atunci când inima va simți în sine credința vie într-un Dumnezeu viu, din ea poate să se reverse o rugăciune sinceră, fierbinte. Şi atunci, chiar această credință şi este rugăciune. Cuvintele în care îmbrăcăm noi rugăciunea noastră lăuntrică sunt numai forma de dinafară a unei adevărate rugăciuni din inimă. Şi miezul rugăciunii se cuprinde nu în cuvinte; ci în acel simțământ de rugăciune, în acel simțământ de credință, care dictează aceste cuvinte şi prin care e vie inima voastră. Anume acolo, în adâncul inimii, se săvârşeşte rugăciunea noastră cea adevărată. Dacă acest lucru este în om, atunci el va găsi şi dorință şi răbdare şi stăruinlă

de a lucra neîncetat rugăciunea lui Iisus. Spre această lucrare îl vor îndemna focul de rugăciune şi credinţa inimii lui. Însă pe de altă parte, nu putem să nu recunoaştem, că însăşi osteneala rugăciunii, săvârşită întru nădejdea învierii inimii noastre, care a ajuns nepăsătoare faţă de Dumnezeu, săvârşită insistent şi fără întrerupere, aduce la urma urmelor roadă bună, apropiind harul lui Dumnezeu de inimă şi aprinzând în ea focul credinţei şi al unei adevărate rugăciuni fierbinţi. Toate poveţele Episcopului Teofan pot fi exprimate pe scurt aşa: "Adună-ţi luarea aminte, stai cu luarea aminte în inimă şi ţine minte (şi aceasta e cel mai de seamă lucru) că stai în faţa lui Dumnezeu, Celui ce este pretutindenea şi este atotputernic şi, cu frică de Dumnezeu, înalţă rugăciunea lui Iisus din adâncul inimii. Lucrând astfel, aşteaptă cu răbdare şi cu smerenie, întru zdrobirea inimii, cu un simţământ de pocăinţă, când va veni şi se va atinge de inima ta harul lui Dumnezeu şi va trezi în ea rugăciunea neîncetată cea de sine mişcătoare, care murmură neîncetat ca un pârâiaş şi care va fi pentru tine ca un paznic, ce străjuieşte inima ta de orice necurăţie şi primejdie. Dar fiindcă, după cuvântul lui Dumnezeu, din inimă ies izvoarele vieţii, apoi şi toată viaţa ta, pe măsură ce este hotărâtă de inimă, va deveni curată şi luminoasă".

Preotul. Ca o completare la cele ce mi-aţi spus, aş vrea să adaug; că împuţinarea credinţei celei vii din inimă în Dumnezeu, la oamenii contemporani vine încă şi de la faptul, că oamenii contemporani s-au dezvălat cu totul să-L mai întrezărească pe Dumnezeu în lume, în acţiunile providenţei Lui şi prin aceasta au pierdut orice sprijin vital de sub picioarele lor. Lumea li se pare lor ca o existenţă oarecare întâmplătoare, haotică, fără scop, parcă n-ar fi cârmuită de nimeni, parcă n-ar avea nici un centru de îndrumare, ca un pustiu oarecare fără de margini, în care nu se ştie de ce şi pentru ce se învârtesc miliarde (zeci de mii) de lumi, ca nişte firicele de nisip în pustiul Africii. La fel, ei nu văd nici un sens raţional sau plan şi nici un scop în existenţa neamului omenesc şi în istoria lui. Acele căi ale lui Dumnezeu în istoria omenirii, pe care ni le descoperă Biblia - pregătirea omenirii după căderea în păcat pentru venirea Mântuitorului lumii, opera răscumpărătoare a Fiului lui Dumnezeu, existenţa Bisericii lui Dumnezeu în omenire ca o deţinătoare harică a învăţăturii creştine şi a vieţii creştine, viitoarea înviere cea de obşte a morţilor şi Judecata obştească - pe toate acestea, cu desăvârşire, le scapă luarea aminte şi conştiinţa oamenilor contemporani, lăsând în ei un vid plin de dezaprobare şi fără de nici o ieşire. De aici, pierd încrederea liniştită într-un sens ai vieţii şi pe cea lăuntrică din inimă. De aici se naşte simţământul unei singurătăţi permanente, unei stări de orfan şi chiar al unei nostalgii (al unui dor). N-ai de cine să te lipeşti, n-ai la cine să cauţi ajutor, îmbărbătare, întărire, apărare, toate acelea de care are nevoie fiecare om, lucruri pe care le poate atinge numai o inimă care crede. O astfel de stare a oamenilor contemporani, care s-au rătăcit şi s-au zăpăcit în pustiul lumii acesteia, la urma urmelor, devine într-adevăr îngrozitoare şi de nesuferit.

Monahul. E absolut adevărat. Însă ceea ce spuneţi Dv. este numai o dezvoltare şi o lămurire a celor spuse de mine. A-L vedea pe Dumnezeu după lucrările Proniei Sale în lume şi în istoria omenirii - aceasta înseamnă - să simţi existenţa unui Dumnezeu viu şi să-L cunoşti nu din manualele de religie şi nu din teologia abstractă şcolară, ca un adevăr oarecare teoretic, fără de viaţă, ci printr-o încercare nemijlocită şi prin priceperea din realitatea ce ne înconjoară. Rugăciunea lui Iisus, când e întrebuinţată drept, ne ajută să ajungem la acest lucru.

Preotul. Eu vreau să vă cer lămurire încă pentru o întrebare ce mi s-a ivit. Oare toți cei ce au deprins rugăciunea lui Iisus trec, sau trebuie să treacă această cale a deprinderii acestei rugăciuni, pe care o arată Episcopul Teofan? Sau mai sunt cu putință şi alte căi? Mie mi s-a întâmplat să citesc în: "Mărturisirile sincere ale unui pelerin", cum a deprins el rugăciunea lui Iisus de la povățuitorul său, într-un mic număr de zile, rostind-o zilnic de la trei până la douăsprezece mii de ori pe zi. Despre un alt mijloc al deprinderii rugăciunii lui Iisus, iarăşi original, am citit în cartea "În munții Caucazului". Acolo, un pustnic povesteşte despre sine că, viețuind încă în mănăstire şi trecând ascultările mănăstireşti obişnuite, el timp de cincisprezece ani s-a îndeletnicit numai cu rostirea rugăciunii lui Iisus grăite. În timpul acestei îndeletniciri, el nu da deloc atenție minții şi inimii. După cincisprezece ani, rugăciunea grăită, singură de la sine, a trecut la cea a minții, adică mintea a început să se țină în cuvintele rugăciunii. Fiind până atunci risipită şi revărsată asupra obiectelor şi lucrărilor lumii acesteia, ea se adună în sine şi ținându-se în cuvintele rugăciunii, petrece în ea ca şi la sine acasă, străină de orice gânduri care îndeobşte atât de chinuitor tiranizează sufletul oricărui om care nu e înnoit de acest har al rugăciunii. Neavând în sine punct de reazim - pe Hristos - mintea noastră e învăluită şi tulburată de fel de fel de mişcări ale gândurilor. Aşa povesteşte pustnicul. Iar după aceasta, s-a descoperit în el şi rugăciunea inimii (spre părere de rău nu se ştie cât de degrabă), ființa (miezul) căreia, după cuvintele lui, este "cea mai strânsă unire a inimii noastre, nu, mai bine zis, amestecare (contopire) a îritregii noastre ființe duhovniceşti cu Domnul Iisus Hristos". Atunci, zice el, se descopere puterea lucrătoare a rugăciunii lui Iisus, adică puterea ei lăuntrică şi simțirea ei în inima noastră; care se cuprinde în faptul că ea devine în om un principiu activ, ocupă o situație dominantă şi precumpănitoare, supunându-şi ca şi un împărat toate celelalte înclinări şi stări ale inimii.

Din toate exemplele acestea, eu văd că mijloacele de deprindere a rugăciunii lui Iisus, la feluriți nevoitori; sunt felurite. Se prea poate, că în afară de cazurile citate de mine, un om cunoscător poate să ne povestească încă şi multe alte încercări. Cum să facem? Să socotim toate aceste mijloace de aceeaşi valoare? Sau pe unele mult mai drepte, iar pe altele mai puțin? Eu aş vrea să capăt de la D-voastră lămurirea acestei chestiuni.

Monahul. Eu, deja, nu o dată v-am arătat că lucrarea rugăciunii lui Iisus, este "ştiința ştiințelor şi meşteşugul dintre meşteşuguri"; având aceeaşi rânduială de temelie neschimbată, acest meşteşug în cazuri răzlețe speciale, nu poate să nu se acomodeze cu particularitățile unuia sau altui lucrător al rugăciunii, în legătură cu legăturile lui personale, cu măsurile vârstei lui duhovniceşti şi cu condițiile lui de viață. De aceea este neapărată trebuință, în timpul îndeletnicirii cu rugăciunea lui Iisus, să ai un povățuitor încercat care, în sfaturile şi povețele sale, ar fi în stare să se adapteze la însuşirile individuale ale ucenicului său. Episcopul Teofan ne arată numai calea sigură, comună pentru lucrarea rugăciunii lui Iisus; şi el, fireşte nu poate intra în cercetarea cazurilor separate, individuale, din care pricină el şi arată mereu, că e nevoie să ai un povățuitor pentru o îndrumare de mai de aproape în această lucrare şi pentru dezlegarea greutăților ce se ivesc. Toate acestea nu micşorează deloc valoarea, dreptatea îndrumărilor Prea Sfințitului însuşi, ci explică de ce sunt posibile tot felul de osebiri individuale, în lucrarea rugăciunii lui Iisus. V-ați lămurit acum?

Preotul. Da, mulțumesc; D-voastră mi-ați lămurit pe deplin nedumerirea mea.

Monahul. Acum să mergem mai departe. De la Episcopul Teofan să trecem la Episcopul Ignatie (Breanceaninov), care foarte mult a scris despre rugăciunea lui Iisus. Ideile lui, într-un mod original, subliniază şi completează povețele Episcopului Teofan, pe lângă că la Episcopul Ignatie exprimarea sistematică a învățăturii despre rugăciunea lui Iisus predomină asupra îndrumării practice.

Cele mai de seamă opere ale Episcopului Ignatie, despre rugăciunea lui Iisus, sunt următoarele: în vol. 1 al operelor articolul "Despre rugăciunea lui Iisus, convorbirea unui stareț cu ucenicul"; în al II-lea volum - "Cuvintele": despre rugăciunea grăită şi glăsuită; despre rugăciunea cea din minte, din inimă şi cea sufletească; despre rugăciunea lui Iisus şi altele; în vol. V: Despre rugăciunea lui Iisus, despre îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus; despre rugăciunea lui Iisus cea grăită din minte şi din inimă şi altele. Să încercăm, cu ajutorul lui Dumnezeu, să scoatem din toate aceste scrieri ale lui, cele mai cu miez. Pe lângă aceasta, să ținem seama că, în scrierile sale Episcopul Ignatie are în vedere, mai cu seamă pe monahi, deşi acest lucru nu le face pe ele de neaplicat şi de către mireni, care pricep însemnătatea rugăciunii lui Iisus şi doresc să se îndeletnicească cu ea.

"Ferirea minții, paza minții, trezvia, luarea aminte, lucrarea minții, rugăciunea minții - toate acestea, scrie Episcopul Ignatie, sunt feluritele denumiri ale uneia şi aceleiaşi nevoințe a sufletului, în feluritele ei transformări. Această nevoință sufletescă sau duhovnicească, părinții o definesc astfel: "Luarea aminte este liniştirea neîncetată din inimă, care mereu şi necurmat cheamă pe Hristos Iisus, Fiul lui Dumnezeu şi Dumnezeu, care respiră prin El, care se luptă împreună cu El împotriva vrăjmaşilor cu bărbăție, care i se mărturiseşte lui Unuia Celui ce are putere a ierta păcatele". (Isichie Ierusalimleanul). Mai simplu spus - lucrarea lăuntrică, lucrarea minții, trezvie, pază şi ferire a minții, luare aminte se numeşte unul şi acelaşi lucru: îndeletnicirea evlavioasă cu rugăciunea lui Iisus. Fericitul Nichifor Athonitul a asemănat aceste denumiri cu o felie de pâine tăiată, care poate fi numită şi bucată şi hrincă şi sfărâmătură (Opere, vol.1, pag. 205).

Despre această lucrare a minții ne învață Sfinta Scriptură a Vechiului şi Noului Testament, ca despre cel mai de seamă lucru al vieții duhovniceşti. "Cu toată paza, păzeşte inima ta, căci din aceasta sunt izvoarele vieții". (Pilde, 4, 23). "Ia aminte la tine însuți, ca să nu fie în inima ta vreun cuvânt ascuns al fărădelegii". (Deuter.15, 9). În Noul Testament, Domnul învață: "Curățeşte mai întâi cele din lăuntru ale paharului şi ale blidului, ca să fie cele de dinafară ale lor curate". (Mat, 23, 26). Părinții zic: Sfântul Varsanufie cel Mare - "dacă lucrarea lăuntrică cu Dumnezeu, adică cea adumbrită de harul cel dumnezeiesc, nu va ajuta omului, apoi în zadar se nevoieşte el cu cele de dinafară, adică cu nevoința trupească"; şi Sfântul Isichie zice: E cu neputință să-ți cureți inima şi să izgoneşti din ea duhurile cele vrăjmaşe, fără chemarea deasă a lui Iisus Hristos". (Ibidem, pag. 206).

Domnul Iisus Hristos ne arată neapărata trebuință a unei rugăciuni neîncetate şi stăruitoare: Cereți şi vi se va da, căutați şi veți afla; bateți şi vi se va deschide (Mat. 7, 7). Dumnezeu oare nu va face izbândirea aleşilor săi, care strigă către Dânsul zi şi noapte? Zic vouă, că va face izbândirea lor în curând. (Luca 18, 7 - 8). Şi Apostolul, repetând învățătura Domnului zice: neîncetat vă rugați (l, Tes. 5,17).

Această neîncetată aducere aminte lăuntrică de rugăciune, despre Domnul Iisus Hristos - în afară, se exprimă prin cuvintele rugăciunii lui Iisus.

"Rugăciunea lui Iisus, rosteşte astfel: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul; la început ea se rostea fără adăugarea cuvântului păcătosul; cuvântul acesta s-a adăugat la celelalte cuvinte ale rugăciunii ulterior. Acest cuvânt care cuprinde în sine conştiinţa şi mărturisirea căderii, observă Cuviosul Nil Sorschy, ni se potriveşte, e bine primit de Dumnezeu, Care ne-a poruncit să înălţăm rugăciunile din conştiinţa şi mărturisirea păcătoşeniei noastre. Pentru cei începători, pogorându-se la neputinţa lor, Părinlii îngăduie ca rugăciunea să fie împărţită în două jumătăţi, uneori să zică: "Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă pe mine păcătosul", iar alteori: "Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul". Însă acest lucru este numai o îngăduinţă şi un pogorământ şi deloc nu e poruncă sau aşezământ, care trebuie îndeplinit neapărat. E mult mai bine să faci rugăciunea mereu în acelaşi chip, întreagă, fără să mai împovărezi şi să distragi mintea, prin schimbare şi prin grija despre schimbări". (Vol. II, pag. 234).

"Rugăciunea lui Iisus se împarte în două feluri: grăită şi făcută în minte. Nevoitorul trece de la rugăciunea cea grăită spre cea a minţii, singur de la sine, cu condiţia: când rugăciunea grăită, e făcută cu luare aminte. Mai întâi trebuie deprinsă rugăciunea lui Iisus cea grăită. Cele mai de seamă osebiri ale acestei rugăciuni trebuie să fie: luarea aminte, închiderea minţii în cuvintele rugăciunii; să fie rostite fără nici o grăbire şi cu zdrobirea duhului. Deşi aceste condiţii sunt necesare pentru orice rugăciune, însă mai lesne se păstrează şi mai mult se cer în timpul lucrării rugăciunii lui Iisus. La cântarea de psalmi, felurimea gândurilor în care e îmbrăcată rugăciunea fără voie atrage luarea aminte la sine şi-i procură o distracţie oarecare. Însă în timpul rugăciunii lui Iisus mintea se concentrează numai asupra unui singur gând despre miluirea celui păcătos de către Iisus. E o lucrare, care pe dinafară, pare că e cea mai uscată, însă în realitate e din cele cu mai multe roduri". (Vol. V, pag.107).

"Nimeni din cei ce doresc să sporească în rugăciune să nu îndrăznească să gândească cu uşurinţă şi să judece despre rugăciunea rostită cu gura şi cu glasul cu toată atenţia minţii, ca despre o lucrare de mică însemnătate, care n-ar merita nici un respect. Dacă Sfinţii Părinţi vorbesc despre o nerodire a rugăciunii grăite şi glăsuite, care nu e însoţită de o luare aminte, apoi de aici trebuie să tragem concluzia că ei respingeau sau dispreţuiau şi însăşi rugăciunea cea grăită. Nu! Ei cer numai ca ea să fie însoţită de luarea aminte. Rugăciunea grăită şi glăsuită, cea cu luare aminte, este totodată şi rugăciunea minţii. Să ne deprindem dintâi să ne rugăm cu luare aminte cu rugăciunea cea grăită şi glăsuită şi atunci uşor ne vom deprinde a ne ruga şi numai cu mintea în liniştea cămării dinlăuntru". (Vol. 2, pag. l83).

"Vrednicia rugăciunii se cuprinde numai în calitate, dar nu şi în cantitate; cantitatea e de laudă numai atunci când ea duce la calitate când cel care se roagă, se roagă stăruitor". (Vol. 2, pag.163).

"Calitatea unei adevărate rugăciuni petrece în luare aminte, iar inima consimte minţii". (Ibidem).

"Deşi cineva s-ar afla la înălţimea virtuţilor, însă dacă el nu se roagă ca un păcătos, rugăciunea lui e respinsă de Dumnezeu". (Isaac Sirul). "Deşi noi ne-am îndeletnici cu nevoinlele cele mai înalte, a zis Sfântul Ioan Scărarul, ele nu sunt adevărate şi rămân fără de rod, dacă pe lângă ele nu avem şi simţământul dureros al. pocăinţei". (Vol. 2, pag.162).

"Simțământul de pocăință îl păzeşte pe omul cel care se roagă de toate uneltirile diavolului; diavolul fuge de la nevoitorii plini de mirosul cel bun al smereniei, care se naşte în inima celor care se căiess". (Grigorie Sinaitul).

"Adă Domnului, în rugăciunile tale, gunguritul unui prunc, gândul simplu de prunc - nu vorbărie frumoasă, nu pricepere. Dacă nu vă veți întoarce - din complexitatea şi duplicitatea voastră - şi nu veți fi ca pruncii, a zis Domnul, nu veți intra în Împărăția cerurilor". (Vol. 2, pag. 163).

"Pentru cei începători sunt mai de folos rugăciunile scurte şi dese, decât cele lungi, depărtate una de alta, printr-un interval lung de timp". (Vol. 2, pag.167).

"Ca să ajungi într-o stare de rugăciune neîncetată, trebuie să te deprinzi cu rugăciunea deasă, la vremea sa, singură de la sine va trece într-o rugăciune neîncetată". Episcopul Ignatie statorniceşte următoarea rânduială, pentru deprinderea casnică a rugăciunii lui Iisus.

"De la început hotărăşte-te să rosteşti o sută de rugăciuni de ale lui Iisus cu luare aminte şi fără de grăbire. Mai târziu, dacă vei vedea că poți spune mai multe; mai adaugă altă sută. Cu timpul, după nevoie poți să mai înmulțeşti numărul rugăciunilor spuse. Pentru a rosti fără de grăbire şi cu luare aminte o sută de rugăciuni, se cere timp cam treizeci de minute sau aproape ojumătate de oră; unii dintre nevoitori au nevoie de mai mult timp. Nu rosti rugăciunile cu grăbire una îndată după alta; fă după fiecare rugăciune o mică pauză şi prin aceasta ajuți mintea ca să se adune. O rostire fără de oprire a rugăciunilor risipeşte mintea. Respirația fă-o cu băgare de seamă: respiră liniştit şi încet; acest mijloc păzeşte de risipire. Isprăvind pravila cu rugăciunea lui Iisus, nu te lăsa târât în gânduri şi năluciri deşarte; ademenitoare şi înşelătoare, ci petrece-ți timpul, până când vei adormi, în direcția căpătată în nevoința de rugăciune. Când te cuprinde somnul, repetă rugăciunea, adormi cu ea. Deprinde-te astfel ca, sculându-te din somn, cel dintâi cuvânt şi cea dintâi faptă să fie rugăciunea lui Iisus. În timpul slujbelor bisericeşti, e de folos să te îndeletniceşti cu rugăciunea lui Iisus, ea oprind mintea de la risipire, o ajută să ia aminte la cântarea şi citirea din biserică. Stăruieşte-te să deprinzi rugăciunea 1ui Iisus într-atât, încât ea sa devină rugăciunea ta cea neîncetată, pentru care lucru ea e foarte potrivită, din pricina scurtimii ei şi pentru care nu sunt potrivite rugăciunile lungi". (Vol. 5, pag.110 -111).

Ca şi toți povățuitorii rugăciunii lui Iisus, Episcopul Ignatie vede în ea unul din cele mai de seamă mijloace ale mântuirii noastre, a sădirii unei pomeniri vii de rugăciune a Domnului nostru Iisus Hristos în inima noastră, a curățirii şi sfințirii inimii, ca un templu al lui Dumnezeu şi altar al unei rugăciuni, ce se aduce neîncetat în ea, care ne fereşte pe noi de orice necurăție şi care întăreşte în sufletul nostru pacea, bucuria şi puterea duhovnicească, şi spre întărirea celor spuse, citează mărturia întregii Biserici, care recomandă îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus, tuturor creştinilor - nu numai monahilor ci şi mirenilor. "Cercetează întreaga Sfânta Scriptură: vei vedea că în ea, pretutindeni, e preamărit şi proslăvit numele Domnului, e preaînălțată puterea lui cea mântuitoare pentru oameni. Cerceteză scrierile Părinților: vei vedea că ei toți, fără de excepție, sfătuiesc şi poruncesc îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus, o numesc armă mai tare decât care nu este nimic nici în cer, nici pe pământ (Scărarul); o numesc moştenire de Dumnezeu dată, neluată, una din cele mai de pe urmă şi mai înaltă dintre poruncile Dumnezeu-Omului, mângâiere plină de dragoste şi preadulce, arvunăsigură (Calist şi Ignatie). În sfârşit, întoarce-te către legislația Bisericii Ortodoxe

Răsăritene: vei vedea că ea pentru toţi fiii săi cei neştiutori de carte, monahi şi mireni, a rânduit să înlocuiască psalmii şi rugăciunile de la pravila din chilie, cu rugăciunea lui Iisus". (Vol.1, pag. 218).
La indiciul că: de la îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus, totdeauna sau aproape totdeauna, urmează înşelare, Episcopul Ignatie răspunde: "În însuşirea unui astfel de gând şi în oprirea de a se îndeletnici cu rugăciunea lui Iisus, se cuprinde o hulă grozavă împotriva lui Dumnezeu, se cuprinde o înşelare vrednică de compătimire. Domnul nostru Iisus Hristos este unicul izvor al mântuirii noastre; numele lui omenesc a împrumutat de la Dumnezeirea Lui o putere nemărginită, întru tot sfântă, de a ne mântui; deci cum această putere care lucrează spre mântuire se poate transforma şi lucra spre pierzare? Acest lucru e absurd. E un absurd plin de amărăciune, hulitor de Dumnezeu; pierzător de suflete. Celor ce opresc a se îndeletnici cu rugăciunea lui Iisus, li se poate răspunde prin cuvintele Apostolilor Petru şi Ioan, la o astfel de oprire făcută de Sinedrionul iudaic: judecaţi, oare e drept înaintea lui Dumnezeu să vă ascultăm pe voi mai mult decât pe Dumnezeu?" (Vol. I, pag. 215).
La observaţia că şi Sf. Părinţi feresc de înşelare pe cei ce se îndeletnicesc cu rugăciunea lui Iisus, Episcopul Ignatie zice: "Da, ne feresc. Ei feresc de înşelare şi pe cei ce se află sub ascultare, şi pe cei ce se liniştesc, şi pe cei ce postesc - ca să spunem printr-un cuvânt, pe oricine care se îndeletniceşte cu orice fel de virtute. Mi s-a întâmplat să văd bătrâni care se îndeletniceau numai cu nevoinţa trupului, şi care din această pricină, au ajuns la cea mai mare părere de sine, la cea mai mare înşelare de sine. Patimile lor sufleteşti, mânia, trufia, viclenia, nesupunerea, au căpătat o dezvoltare neobişnuită: Prevenirile Părinţilor sunt întemeiate! Trebuie să fim cu foarte mare băgare de seamă, ca să ne păzim de amăgire de sine şi de înşelare. În timpurile noastre, când cu desăvârşire s-au împuţinat povăţuitorii insuflaţi de Dumnezeu, trebuie pază deosebită şi o anumită veghe asupra noastră înşine. Vieţuiţi cu frică, ne îndeamnă Apostolul. În îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus, este începutul său, continuitatea sa şi sfârşitul său cel fără de margini. Îndeletnicirea trebuie luată de la început, iar nu dela mijloc şi nici de la sfârşit. În chinoviile lui Pahomie cel Mare, care au dat pe cei mai ridicaţi lucrători ai rugăciunii minţii, pe fiecare nou începător h supuneau la nevoinţe trupeşti, sub îndrumarea unui bătrân, timp de trei ani. Prin ostenelile trupului, prin poveţele dese ale bătrânului, prin. mărturisirea activităţii de dinafară şi dinlăuntru de fiecare zi, prin tăierea voii, se înfrânau patimile cu tărie şi repede, se procura minţii şi inimii o însemnată curăţie. Pe lângă îndeletnicirea cu ostenelile, celui începător i se da şi o lucrare de rugăciune potrivită cu întocmirea lui. După trei ani de zile se cerea de le cei începători să ştie pe de rost toată Evanghelia şi Psaltirea, iar de la cei mai capabili şi întreaga Sfânta Scriptură, fapt care în chip neobişnuit dezvoltă rugăciunea grăită cea cu luare aminte. Şi numai după aceasta începea învăţătura cea de taină despre rugăciunea minţii, care era lămurită din belşug şi de Noul şi de Vechiul Testament. Astfel cei care se nevoiau erau introduşi într-o înţelegere dreaptă a rugăciunii minţii şi într-o îndeletnicire cu ea, fără de greşeli. De la trăinicia acestei temelii şi de la dreapta îndeletnicire cu ea, le veneau celor minunaţi sporirea". (Vol. 1, pag. 225).
O anumită pază în îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus e necesară mai ales oamenilor, care petrec în mediul lumesc, în tumultul vieţii. Lămurind aceasta, Episcopul Ignatie aduce mărturia lui Paisie Velicicovschi care, în scrisoarea către Stareţul Teodosie, zice: că nu toate scrierile Părinţilor despre

rugăciune, potrivite pentru monahi, sunt potrivite şi pentru mireni; "Cărțile Părinților, mai ales acelea din ele care ne învață la o adevărată ascultare, trezvirea minții şi liniştire, luarea aminte şi rugăciunea minții, adică aceea care se face cu mintea în inimă, se potrivesc numai cinului monahal, dar nu celorlalți creştini ortodocşi îndeobşte. De Dumnezeu purtătorii Părinți, expunând învățătura despre această rugăciune, afirmă că începutul ei şi temelia cea neclintită este ascultarea cea adevărată, din care se naşte adevărata smerenie, iar smerenia păzeşte pe cel ce se nevoieşte în rugăciune de toate înşelările care le vin celor cu rânduiala de la sine. O adevărată ascultare monahală şi o tăiere desăvârşită întru toate a voii şi priceperii sale nu poate fi deloc agonisită de oameni lumeni. Cum e cu putință ca oamenii lumeni, fără de ascultare, cu rânduială de la sine căreia îi urmează înşelarea, să fie îndemnați spre un astfel de lucru înfricoşat şi îngrozitor, adică spre o astfel de rugăciune, fără de nici o povățuire? Cum să scape de înşelările cele de multe feluri şi multe chipuri care vin asupra acestei rugăciuni şi asupra lucrătorilor ei, cu o viclenie peste măsură? Atât de înfricoşat este acest lucru, adică rugăciunea nu cea simplă a minții (din minte), ci cea lucrată meşteşugit cu mintea în inimă, că şi adevărații ascultători (cei ce se află sub ascultare) nu numai care şi-au tăiat, ci cu desăvârşire şi-au omorât voia şi judecata lor în fața părinților lor, povățuitori adevărați şi prea iscusiți în lucrarea acestei rugăciuni, totdeauna se află în frică şi cutremur, temându-se şi tremurând ca să nu sufere vreo înşelare oarecare în această rugăciune, deşi Dumnezeu îi păzeşte mereu, pentru smerenia lor cea adevărată, pe care au câştigat-o ei prin harul lui Dumnezeu prin mijlocirea ascultării lor celei adevărate. Cu atât mai mult pentru oamenii lumeni, care viețuiesc fără de ascultare, dacă ei vor fi îndemnați la rugăciunea numai din citirea cărților, e primejdie să cadă în vreo înşelare oarecare, din cele ce li se întâmplă celor ce încep nevoința acestei rugăciuni cu rânduială de la sine. Această rugăciune este numită de către sfinți, meşteşugul meşteşugurilor (arta artelor): deci cine o poate deprinde fără meşter, adică fără un povățuitor iscusit?" (Vol. 2, pag. 260).
Despre faptul că rugăciunea lucrată meşteşugit în inimă, adică cu ajutorul mijloacelor lucrate de Părinți, cere un povățuitor şi fără de el poate duce la înşelare, scrie şi Episcopul Teofan, lucru despre care am vorbit deja tot în convorbirea aceasta: "Acel fel de rugăciune, care e rânduit în Filocalie, trebuie lucrat cu un povățuitor, care cunoaşte această lucrare şi sub ochii lui. Iar cine se apucă singur de această lucrare numai după o simplă descriere a ei, acela nu va scăpa de înşelare. Acolo e descrisă numai forma lucrării de dinafară, iar cele ce se adaugă de povățuitor pe lângă aceasta pentru împlinirea lăuntrică, acelea nu se văd. Cel ce săvârşeşte o astfel de lucrare fără de un povățuitor, care să fie de față, fireşte că rămâne numai cu lucrarea de dinafară, îndeplineşte cu rigoare toate cele poruncite pentru poziția trupului, respirația şi privirea în inimă. Fiindcă astfel de mijloace, fireşte pot duce la un grad oarecare de concentrare a atenției şi căldurii, apoi el neavând pe lângă sine un povățuitor sigur, care i-ar fi spus lui care e prețul schimbării ce se produce în el, - ajunge la gândul că acest lucru şi este ceea ce caută el - adică, că l-ar umbri harul, care nici nu este şi începe să se creadă că are har, fără să-l aibă. Aceasta şi este înşelarea, care pe urmă va schimonosi tot cursul vieții lui duhovniceşti de mai departe. Iată de ce vedem acum la stareți că ei nu sfătuiesc deloc să se apuce cineva de aceste mijloace din pricina primejdiei lor. Ele singure de la sine nu pot da nimic haric: căci harul nu e legat de nimic din cele de dinafară, ci se coboară numai spre întocmirea lăuntrică. Întocmirea cuvenită dinlăuntru şi fără de ele, va atrage lucrarea harului.

Această întocmire este ca în timpul rugăciunti lui Iisus să umbli în prezența lui Dumnezeu, să încălzești simțămintele de evlavie și frica de Dumnezeu și să nu-ți îngădui nici un pogorământ față de tine; totdeauna și în toate să asculți de conștiința ta și să o păzești neîntinată și în pace și toată viața ta, și cea lăuntrică și cea dinafară s-o lași în mâinile lui Dumnezeu. Din aceste stihii duhovnicești, harul lui Dumnezeu venind la vremea sa și unindu-se laolaltă aprinde focul cel duhovnicesc din inimă; care e și dovada prezenței harului în inimă. Pe această cale, e greu să cazi în părere de sine. Însă și aci e mai bine cu un povățuitor de față, care li-ar vedea fața și ți-ar asculta glasul. Căci aceste două (fața și glasul) descopăr ceea ce este înlăuntru". (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 378).

"Toate cele expuse mai sus se aduc aici nu pentru ca mirenii să fie îndepărtați de la lucrarea rugăciunii lui Iisus, ci pentru ca să li se arate lor rânduiala cea dreaptă a acestei lucrări.

Episcopul Ignatie, ca și Episcopul Teofan și alți povățuitori și rugăciunii lui Iisus, subliniază cele două trepte dintâi ale rugăciunii lui Iisus, care fiind lucrate într-o riguroasă continuitate, mai ales cea dintâi dintre ele, sunt potrivite nu numai monahilor, ci și mirenilor. Pe cea dintâi dintre aceste trepte, predomină eforturile proprii, ostenelile și nevoințele celui ce lucrează rugăciunea, cu ajutorul harului lui Dumnezeu. Iar pe a doua treaptă precumpănește lucrarea harului lui Dumnezeu și rugăciunea ajunge de sine lucrătoare în inimă.

Episcopul Ignatie scrie despre acest lucru astfel: "Îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus are două din cele mai mari subâmpărțiri sau perioade, care se termină cu rugăciunea cea curată, ce este încununată de nepătimire sau de desăvârșirea creștină în acei nevoitori cărora Dumnezeu a binevoit să le-o dea. În perioada cea dintâi, cel care se roagă e lăsat să se roage numai cu puterile lui proprii; harul lui Dumnezeu fără de îndoială că îl ajută pe cel care se roagă, însă el nu-și descoperă prezența sa. În acest timp, patimile ascunse în inimă se pun în mișcare și-l suie pe lucrătorul rugăciunii la nevoința muceniciei, unde înfrângerile și biruinlele, neîncetat se înlocuiesc una pe alta, unde voința liberă a omului și slăbiciunea lui se arată cu toată limpezimea. În a doua perioadă, harul lui Dumnezeu își arată simțit prezența și lucrarea sa, unind mintea cu inima, dând posibilitatea de a face rugăciunea fără de risipire, sau ceea ce este tot una, fără răspândire, cu un plâns și o căldură din inimă; în acest timp gândurile cele păcătoase își pierd puterea lor cea cu silnicie, asupra minții. Ca să se ajungă la această stare a doua, e neapărat nevoie să se treacă prin cea dintâi, eneapărat nevoie să se arate și să se dovedească temeinicia voinții și să se aducă rod întru răbdare". (Vol 1, pag. 269).

A doua rugăciune vine de la cea dintâi. Atenția minții, din timpul rugăciunii atrage inima spre învoire (consimțire); când se întărește atenția, învoirea inimii se transformă într-o unire a inimii cu mintea; în sfârșit, în timpul atenției, care s-a unit cu rugăciunea, mintea se coboară în inimă pentru cea mai adâncă slujire sfințită (Liturghisire) a rugăciunii". (Vol. 2, pag. 263).

Cu cea mai mare asprime Episcopul Ignatie oprește pe începători să tindă din capul lor, ca să ajungă la a doua treaptă. "Toate acestea se fac sub îndrumarea harului lui Dumnezeu, după bunăvoința și iconomia Lui. Năzuința spre cea de a doua, înainte de a agonisi pe cea dintâi, nu numai că e fără de nici un folos și poate fi și o pricină de cea mai mare vătămare". (Vol. 2, pag. 264):

"Încetul cu încetul, se zideşte curăția inimii, curăției treptat şi duhovniceşte i se arată Dumnezeu. Treptat! Pentru că şi patimile se micşorează şi virtuțile cresc nu deodată: şi pentru una pentru alta se cere un timp însemnat". (Vol. 2, pag. 272).

"Arătând caracterul dublu al rugăciunii lui Iisus, Episcopul Ignatie trece la expunerea învățăturii Sfinților Părinți, modul îndeletnicirii cu rugăciunea lui Iisus şi despre faptul care fel de rugăciune a minții şi a inimii se potriveşte tuturor creştinilor fără de exceplie şi monahilor celor începători şi care fel de rugăciune e potrivită celor desăvârşiți. "În afară de orice îndoială scrie el, locul cel dintâi dintre toate mijloacele trebuie dat mijlocului recomandat de Sfântul Ioan Scărarul, care în mod deosebit, e lesnicios, pe de-a întregul fără primejdie, trebuincios, chiar necesar pentru eficacitatea rugăciunii şi e potrivit tuturor creştinilor celor ce viețuiesc cu bună cinstire şi caută mântuirea şi mireni şi monahi. Marele povățuitor al monahilor de două ori vorbeşte despre acest mijloc în Scara sa, care ridică de la pământ la cer: în cuvântul despre ascultare şi în cuvântul despre rugăciune. Deja faptul că el îşi dă în vileag mijlocul său în expunerea învățăturii despre ascultarea monahilor celor din chinovii (din viața de obşte) ne arată limpede că acest mijloc e hotărât şi pentru monahii cei începători. Înfățişarea acestui mijloc se repetă şi separat în extinsa învățătură despre rugăciune, după povățuirea celor ce se liniştesc, prin urmare, se repetă şi pentru monahii cei înaintați; acest lucru arată, cu limpezime, că mijlocul e bun şi pentru cei ce se liniştesc şi pentru monahii înaintați. Repetăm, cel mai mare merit al acestui mijloc se cuprinde în faptul că el, cu toată eficacitatea sa, e cu desăvârşire fără de primejdie. În cuvântul despre rugăciune, lămurind felul de rugăciune, Sfântul Ioan Scărarul zice: "Nevoieşte-te să întorci, mai precis, să închizi gândul în cuvintele rugăciunii. Dacă el (gândul) din pricina prunciei va slăbi şi se va abate, iarăşi închide-l. Mintea are însuşirea să fie nestatornică. O poate statornici numai Acela, Care statorniceşte toate. Dacă vei agonisi această lucrare şi te vei ținea mereu de ea, apoi va veni Cel ce hotărăşte marginile mării tale din tine şi-i va zice ei, în timpul rugăciunii tale: până aici vei merge şi nu vei trece (Iov. 35,11). Este cu neputință să legi duhul, însă unde este de față Ziditorul acestui duh acolo toate i se supun Lui". (Cuv. 28; cap. 17). Astfel, o continuă întoarcere a atenției minții la cuvintele rugăciunii este o condiție necesară pentru a deprinde rugăciunea. "Începutul rugăciunii este când cugetele sunt izgonite de rugăciune chiar de la începutul lor. Mijlocul - când mintea petrece numai în cuvinte, rostite cu glas sau cu mintea; sfârşitul - răpirea minții către Dumnezeu". (Ibidem, Cap.19). În cuvântul despre ascultare, Sfântul Ioan zice: "Luptă-te neîncetat cu gândul, întorcându-l spre tine înapoi, când zboară; Dumnezeu nu cere de la cei de sub ascultare rugăciune neîncetată. Nu te întrista, fiind furat, ci îndrăzneşte mereu, întorcându-ți mintea în tine însuți". (Cuv. 4, cap. 93). În aceste cuvinte ne este dat mijlocul de a ne ruga cu luare aminte, de a ne ruga şi cu glas şi numai cu mintea. În rugăciunea cea cu luare aminte, nu poate să nu ia parte şi inima, după cum a zis Cuviosul Marcu. "Mintea care se roagă fără răspândire strâmtorează inima". (Despre cei care socot că se vor îndrepta prin fapte, cap. 34). Astfel, cine se va ruga după felul înfăţişat de Sfântul Ioan Scărarul, acela se poate ruga şi cu gura, şi cu mintea, şi cu inima; acela, sporind în rugăciune; va agonisi rugăciunea cea a minții şi cea a inimii, va atrage în sine harul cel dumnezeiesc, după cum se vede din cuvintele cele citate ale marelui povățuitor de monahi. Pe lângă o astfel de îndeletnicire cu rugăciune, ce fel de înşelare mai poate fi? Numai singură alunecarea în răspândire: greşeală cu totul evidentă, la cei începători

inevitabilă, în stare să fie vindecată de îndată prin întoarcerea minții la cuvinte, nimicită de mila şi ajutorul lui Dumnezeu la vremea sa pe lângă o nevoinlă continuă.

Vor întreba: oare, într-adevăr, un astfel de mare părinte, care a viețuit în timpul când înflorea lucrarea minții, nu vorbeşte nimic despre rugăciunea lucrată cu mintea în inimă? (Adică despre treapta cea mai înaltă a rugăciunii). Vorbeşte însă aşa de acoperit, că numai cei care cunosc din încercare lucrarea rugăciunii, pot pricepe despre ce se vorbeşte. Astfel a făcut sfântul fiind îndrumat de o înțelepciune duhovnicească, de care e pătrunsă întreaga lui carte. Expunând cea mai sigură şi mai satisfăcătoare învățătură, care îl poate sui pe lucrător la starea harică, Scărarul s-a exprimat sub forma unei pilde şi despre ceea ce se petrece după adumbrirea nevoinței de rugăciune de către har. "Una este", zice el; "să te întorci adesea către inimă şi cu totul altceva este să fii după minte (cu mintea) episcop al inimii, domnitor şi arhiereu, care aduce lui Hristos jertfe cuvântătoare" (Cuv. 28; cap. 51). Printre monahii din Rait, pentru care a fost scrisă de fericitul Ioan "Scara"; înflorea rugăciunea minții sub îndrumarea unei povățuiri duhovniceşti încercate. Despre acest lucru, autorul sfânt iarăşi se exprimă în pildă şi acoperit în cuvântul către Păstor: "mai înainte de toate, o, cinstite Părinte, ne trebuie puterea cea duhovnicească ca să putem slobozi de noianul gândurilor, luându-i de mână ca pe nişte copii pe acei pe care i-am dorit să-i introducem în Sfânta Sfintelor, cărora ne-am hotărât să arătăm pe Hristos, Cel ce odihneşte pe masa lor cea tainică şi ascunsă - mai ales până când ei se află înaintea acesteia şi când vedem că-i strâmtorează şi-i asupreşte poporul, cu scopul de a le împiedica această intrare. Iar dacă pruncii sunt peste măsură de goi şi de neputincioşi, apoi e neapărată nevoie să-i ridicăm pe umeri şi să-i suim pe umeri până când vom trece prin uşa de intrare, ştiu precis; de obicei acolo e mare strâmtoare şi înghesuială. De aceea a şi zis cineva despre această strâmtoare; aceasta este osteneala de dinaintea mea până ce voi intra întru cele sfinte ale lui Dumnezeu (Ps. 72, 16, 17) şi osteneala ține numai până la intrare" (Cap.14). Cel ce doreşte să vadă pe Domnul înlăuntrul său, se sileşte să-şi curețe inima printr -o neîncetată aducere aminte de Dumnezeu. Țara cea de gând a celui curat cu sufletul e înlăuntrul lui. Soarele care străluceşte în ea e lumina Sfintei Treimi. Aerul pe care îl respiră toți viețuitorii ei e Prea Sfântul Duh. Viața, veselia şi bucuria acestei țări e Hristos, Lumina cea din Lumină - din Tatăl. Acesta este Ierusalimul şi Împărăția Domnului. Această țară e norul slavei lui Dumnezeu: cei curați cu inima vor intra în ea, ca să vadă fața Stăpânului lor şi ca mințile lor să fie strălucite de raza luminii Lui". (Isaac Sirul, Cuv. 8). Stăruieşte-te să intri în cămara cea dinlăuntrul tău (inima) şi vei vedea cămara cea cerească. Şi una şi alta sunt acelaşi lucru, printr-o singură uşă intri prin amândouă. Scara spre Împărăția cea cerească e înlăuntrul tău; ea e întocmită tainic, ca să scapi de păcat şi acolo vei găsi trepte, pe care te vei sui până la cer". (Isaac Sirul, Cuv. 2).

La fel vorbeşte ucenicilor săi Cuviosul Varsanufie, care a ajuns la cea mai înaltă treaptă de sporire duhovnicească. Se recomandă cea mai mare evlavie față de lucrarea sfințită a rugăciunii din inimă, prin descrierea măreață făcută de Părinți. Această evlavie şi chiar prudența, cer de la noi, să ne lepădăm de efortul cel înainte de vreme, cu rânduială de sine, plin de trufie şi fără de socotință de a intra în templul tainic. Şi evlavia şi prudența ne învață să petrecem cu o rugăciune atentă, cu o rugăciune de pocăință, lângă uşile templului. Luarea aminte şi zdrobirea duhului, iată cămara care e dată spre adăpost celor ce se pocăiesc. Ea este tinda templului. Să ne ascundem şi să ne închidem în

ea de păcat. Să se adune în această Betezdă toți cei ce şchioapătă moralmente, toți leneşii, toți cei orbi şi uscați, cu un cuvânt, toți cei ce bolesc de păcat, aşteptând mişcarea apei, lucrarea milei şi harului lui Dumnezeu. Numai singur Domnul, la vremea cunoscută Lui, dăruieşte vindecare şi intrare în templu, numai din bunăvoința Sa cea nepătrunsă de noi. "Eu îi cunosc pe ce i-am ales, zice Mântuitorul. Nu voi M-ați ales pe mine, zice El aleşilor Săi, ci eu v-am ales pe voi şi v-am rânduit, ca voi să mergeți şi rod să aduceți, pe care, dacă-l veți cere de la Tatăl Meu, vi-l va da vouă (Ioan,15-16)". (Vol. 2, pag. 264 - 266).

"E foarte bun mijlocul de a deprinde rugăciunea lui Iisus, propus de Sfințitul între monahi Dorotei, nevoitor şi scriitor ascetic rus. "Cine se roagă cu gura", zice sfințitul monah, "şi de suflet nu grijeşte şi inima nu-şi păzeşte, un astfel de om se roagă văzduhului, dar nu lui Dumnezeu şi se osteneşte în zadar: pentru că Dumnezeu ia aminte la minte şi la râvnă, dar nu la vorbă multă. A ne ruga se cuvine, din toată râvna noastră; din sufletul, din mintea şi inima noastră, cu frică de Dumnezeu, din toată tăria noastră. Rugăciunea minții nu îngăduie ca să pătrundă în cămara cea dinlăuntru nici risipirea, nici cugetele cele întinate. Vrei să deprinzi lucrarea rugăciunii minții, sau acelei din inimă? Eu te voi învăța. Ia aminte cu stăruință şi cu pricepere. De la început trebuie să faci rugăciunea lui Iisus cu glasul, adică cu gura, cu limba şi cu vorba, singur în auz. Când se vor sătura gura, limba şi simțirile; de rugăciunea cea rostită cu glas, atunci rugăciunea cea făcută cu glasul încetează şi ea începe să fie rostită pe şoptite". (Vol. 2, pag. 266).

"Rugăciunea cea glăsuită singur de la sine, se transformă în cea a minții, iar de la rugăciunea minții vine şi cea a inimii. Mai ales e foarte folositor să facem rugăciunea lui Iisus cu glas, când ne aflăm sub o anumită înrâurire a răspândirii, întristării, trândăviei, leneviei; în timpul rugăciunii lui Iisus glăsuite, sufletul, încetul cu încetul, se trezeşte din greul somn moral în care de obicei este aruncat de întristare şi trândăvie. E foarte folositor să faci rugăciunea lui Iisus cu glas, când năvălesc puternic cugetele şi nălucirile poftei trupeşti şi ale mâniei, când de lucrarea lor se va înfierbânta şi va colcăi sângele, se vor răpi pacea şi liniştea din inimă, mintea se va clătina, va slăbi, parcă se va doborî şi se va lega de o mulțime de cugete netrebnice şi de năluciri; căpeteniile răutății din văzduh, prezența cărora nu e descoperită de ochii trupului, ci e cunoscută de suflet, după lucrarea produsă de ele asupra lui, auzind înfricoşatul glas, pentru ele numai, al Dumnezeului Iisus, vin întru nedumerire şi încurcătură, se înspăimântă şi nu întârzie să se depărteze de suflet. Mijlocul propus de sfințitul monah este foarte simplu şi lesnicios. El trebuie unit cu mecanismul Sfântului Ioan Scărarul, adică de rostit rugăciunea lui Iisus cu glas, fără de grăbire şi închizând mintea în cuvintele rugăciunii (Grădina de flori, Omilia 32). (Vol.1, pag. 261).

Fericitul stareț, Ieromonahul Serafim de Sarov, porunceşte celui începător, după obiceiul general, care exista şi mai înainte în Sihăstria de la Sarov, să facă neîncetat rugăciunea: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul". "În timpul rugăciunii, ne povăluieşte starețul, ia aminte la tine, adică adună-ți mintea şi uneşte-o cu sufletul. De la început, o zi, două şi mai mult, fă această rugăciune nu numai cu mintea, răspicat, luând aminte la fiecare cuvânt în parte. Când Domnul va încălzi inima ta cu căldura harului său şi te va uni pe tine într-un duh, atunci această rugăciune va curge în tine neîncetat şi ea va fi pururea cu tine, îndulcindu-te şi hrănindu-te. Anume, acest lucru îl înseamnă cuvintele zise de Isaia proorocul: roua cea de la tine,

vindecare lor le este. Iar când tu vei păstra în tine această hrană sufletescă, adică convorbirea cu Domnul, apoi de ce să mai mergi prin chiliile fraților, deşi ai fi chemat de către cineva? Adevărul îți spun ție, că vorbirea deşartă este iubirea deşertăciunii. Dacă nu te înțelegi pe tine, apoi mai poți discuta despre ceva şi învăța şi pe alții? Taci, neîncetat taci; ține minte mereu prezența lui Dumnezeu şi numele lui. Nu intra în vorbă cu nimeni, dar totodată fereşte-te să osândeşti pe cei care vorbesc şi râd. Fii în acest caz, surd şi mut. Orice ar vorbi despre tine, lasă să treacă pe alături de urechi. Spre pildă poți să ți-l iei pe Ştefan cel Nou a cărui rugăciune era neîncetată, purtarea blândă, gura tăcută, inima smerită, duhul umilit, trupul şi sufletul curat, fecioria neprihănită, sărăcia adevărată şi neagonisirea pustnicească, ascultarea lui era fără de cârtire, lucrarea plină de răbdare, osteneala stăruitoare. Şezând la masă, nu privi şi nu osândi care cât mănâncă, ci ia aminte la tine; hrănindu-ți sufletul cu rugăciunea". (Povăiuirea 32). Stareţul dând o astfel de povaţă unui monah începător, care-şi petrece viaţa lucrătoare cu rugăciunea potrivită vieţuirii lucrătoare, opreşte năzuinţa cea înainte de vreme şi fără de socotinţă spre o vieţuire contemplativă şi spre o rugăciune corespunzătoare acestei vieţuiri. "Fiecăruia - zice el - care doreşte să petreacă o viaţă duhovnicească, îi trebuie să înceapă de la viaţa cea lucrătoare, iar după aceea să treacă la cea contemplativă. Viaţa lucrătoare are menirea să ne curețe pe noi de patimile cele păcătoase şi ne introduce pe treapta unei desăvârşiri lucrătoare şi, prin aceasta ne croieşte drum spre viaţa cea contemplativă. De aceasta se pot apropia numai cei care s-au curăţit de patimi şi şi-au agonisit deplină deprindere în viaţa cea lucrătoare, după cum se poate vedea acest lucru din cuvintele Sfintelor Scripturi; fericiţi cei curaţi cu inima, că aceia vor vedea pe Dumnezeu, şi din cuvintele Sfântului Grigorie Teologul: de contemplare se pot apropia numai cei desăvârşiţi prin încercarea lor (în viaţa cea lucrătoare). De viaţa cea contemplativă trebuie să te apropii cu frică şi cu cutremur, cu zdrobirea inimii şi cu smerenie, cu cercetare multă a Sfintelor Scripturi şi sub îndrumarea unui stareţ iscusit, dacă un astfel goate fi găsit, dar nu cu îndrăzneala (obrăznicia) şi cu rânduiala de sine. "Cel îndrăzneţ şi dispreţuitor", după cuvintele Sfântului Grigorie Sinaitul, "căutând nu după vrednicia sa (stările duhovniceşti înalte) cu îngâmfare se sileşte să o atingă înainte de vreme". Şi iarăşi: "dacă cineva visează, după părerea sa, să ajungă la stările înalte şi şi-a agonisit o dorinţă satanică, dar nu una adevărată, pe acela diavolul îl prinde în mrejele sale ca pe o slugă a sa". (Povăţuirea 29). Ferind astfel de năzuinţa trufaşă spre stările înalte ale rugăciunii, stareţul insistă se poate spune, asupra necesităţii pentru toţi monahii îndeobşte, fără a-i exclude chiar şi pe începătorii cei de sub ascultare, a unei vieţi cu luare aminte şi a unei rugăciuni neîncetate. S-a observat, că în majoritatea cazurilor direcţia primită la intrarea în mănăstire rămâne predominantă într-un monah pentru toată viaţa lui. "Dăruirile harice", afirmă Serafim (Sfântul) "le primesc numai aceia care au lucrarea lăuntrică şi veghează pentru sufletele lor. Cei ce, într-adevăr, s-au hotărât să slujească lui Dumnezeu trebuie să se îndeletnicească cu pomenirea (aducerea aminte) lui Dumnezeu şi cu rugăciunea cea neîncetată către Domnul Iisus Hristos, zicând cu mintea: Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul. Printr-o astfel de îndeletnicire, prin paza de răspândire şi prin paza păcii din conştiinţă, se poate apropia de Dumnezeu şi uni cu El. Altfel, decât prin rugăciunea cea neîncetată, după cuvintele Sfântului Isaac Sirul, nu ne putem apropia de Dumnezeu. (Povăţuirea 11). Cel începător, cu o uşurinţă deosebită, se deprinde cu rugăciunea lui

Iisus, în timpul slujbelor lungi mănăstireşti. Stând de faţă, de ce să rătăceşti fără nici un rost şi vătămător cu gândurile pe oriunde? Iar de acest lucru e cu neputinţă să scapi, dacă mintea nu va fi legată de ceva. Ocupă-te de rugăciunea lui Iisus: se va opri mintea de la vagabondaj, tu vei ajunge mai concentrat, mai adânc; mai bine vei lua aminte la citirea şi la cântarea din biserică şi, totodată, pe nesimţite şi treptat te vei deprinde cu rugăciunea minţii. Pe cel care doreşte să ducă o viaţă cu luare aminte, Serafim (Sfântul) îl îndeamnă să nu ia aminte la zvonurile de dinafară, de la care, capul se umple de toate gândurile fără de rosturi şi deşarte şi de aduceri aminte; ne îndeamnă să nu dăm nici o atenţie faptelor străine; să nu ne gândim, să nu judecăm şi nici să nu vorbim despre ele; ne îndeamnă să ne ferim de a sta de vorbă cu alţii". (Vol. 2, pag. 269).

"E clar, că mijloacele propuse de monahul sfinţit Dorotei şi de stareţul Serafim sunt identice cu mijlocul propus de Sfântul Ioan Scărarul. Însă Sfântul Ioan a expus mijlocul său cu o deosebită limpezime şi precizie. Experienţa ne arată, că întrebuinţând acest mijloc, mai ales de la început, trebuie rostite cuvintele fără nici o grăbire, ca mintea să poată pătrunde în cuvinte ca în nişte forme; lucru care nu poate fi înfăptuit în timpul unei citiri grăbite. Mijlocul Sfântului Ioan e foarte potrivit şi pentru îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus şi la citirea Sfintelor Scripturi şi a cărţii patristice, ca să-l deprinzi cum se cuvine, trebuie să citeşti parc-ai silabisi, cu atâta negrăbire". (Vol. 2, pag. 270).

"Învăţătorul rugăciunii este Dumnezeu; adevărata rugăciune e un dar al lui Dumnezeu. Celui care se roagă întru zdrobirea duhului, mereu, cu frica de Dumnezeu, cu luare aminte, Însuşi Dumnezeu îi dăruieşte o sporire treptată în rugăciune. De la rugăciunea cea cu luare aminte şi cu smerenie apare lucrarea cea duhovnicească şi căldura cea duhovnicească de la care se înviorează inima. Inima înviorată atrage către sine mintea, care devine templul rugăciunii harice şi vistieria darurilor celor duhovniceşti, care i se cuvin ei (rugăciunii) potrivit cu firea ei. "Osteneşte-te, zic unii nevoitori şi învăţători ai rugăciunii, cu îndurare de inimă, ca să-ţi agoniseşti căldura şi rugăciunea şi Dumnezeu ţi le va dărui să le aibi pururea. Uitarea le izgoneşte şi ea însăşi se naşte din nepăsare". (Sfântul Varsanufie).

După ce ne-a făcut cunoştinţă cu povăţuirile citate mai sus, Episcopul Ignatie mai ales ne recomandă operele lui Paisie Velicicovschi şi a prietenului său Schimonahul Vasile, precum şi cartea Cuviosului Nil Sorschy. Operelor lui Paisie şi ale lui Vasile, noi le-am închinat o convorbire anumită, iar despre cartea cuviosului Nil, vom spune acum. "Mică este această carte - zice Episcopul Ignatie - însă capacitatea ei duhovnicească e de o mărime neobişnuită. E foarte greu vreo problemă în legătură cu lucrarea minţii care n-ar, fi fost rezolvată în ea. Totul este expus cu o simplitate neobişnuită, cu limpezime şi satisfăcător. Aşa este expus şi mijlocul îndeletnicirii cu rugăciunea lui Iisus. Însă mijlocul (metoda) cât şi cartea întreagă sunt destinate pentru monahi, apţi deja pentru liniştire. Cuvisul Nil îndeamnă la facerea cea de gând, neîngăduind a gândi nu numai la cele păcătoase şi deşarte, ci şi la cele folositoare, după cât se vede şi la cele duhovniceşti. În locul oricărui gând, el porunceşte să privim, neîncetat" în adâncul inimii şi să zicem: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul". A te ruga se poate şi stând şi şezând şi culcat; cei tari la sănătate şi puteri se roagă stând şi şezând; cei neputincioşi se roagă şi culcaţi, pentru că, în această rugăciune, precumpăneşte nu nevoinţa trupului ci nevoinţa duhului. Trupului trebuie dată o poziţie, care i-ar reda duhului toată libertatea pentru lucrarea ce i se cuvine.

Trebuie ținut minte că aici se vorbeşte despre o lucrare a monahilor, care printr-o nevoință trupească suficientă au adus la rânduiala cuvenită toate năzuințele trupului şi, pricina sporirii lor, au trecut de la nevoința trupului la cea a sufletului. Cuviosul Nil porunceşte să zăvorâm mintea în inimă şi să reținem, după putință, respirația ca să nu respirăm des. Aceasta înseamnă: trebuie respirat foarte liniştit. În genere, toate mişcările sângelui trebuie oprite şi să menținem sufletul şi trupul într-o poziție liniştită, într-o poziție a tăcerii, evlaviei şi a fricii de Dumnezeu. Fără acest lucru, lucrarea cea duhovnicească nu poate să se ivească întru noi: ea se iveşte atunci când se vor potoli toate mişcările şi răbufnirile sângelui. Încercarea degrabă te va învăța că reținerea respirației ajută lucrarea (procesul); foarte mult ajută ca să ajungem la o stare de liniştire şi la aducerea mințşii din vagabondare. Multe lucrări pline de virtuți sunt, zice Sfântul Nil, însă ele toate sunt parțiale: iar rugăciunea inimii este izvorul tuturor bunătăților, ea adapă sufletul ca pe nişte grădini. Această lucrare, care se cuprinde în paza minții din inimă, în afară de orice gânduri, pentru cei care nu s-au obişnuit cu ea, e foarte grea; e grea nu numai pentru cei începători, ci şi pentru lucrătorii ce s-au ostenit timp îndelungat, care încă n-au primit şi n-au reținut înlăuntrul inimii dulceața de rugăciune, ce vine de la lucrarea harului. Din încercare se ştie că pentru cei neputincioşi, această lucrare e foarte grea şi anevoioasă. Când va câştiga cineva harul, acela se roagă fără de osteneală şi cu dragoste, fiind mângâiat de har. Când vine lucrarea rugăciunii, atunci ea atrage mintea la sine, o veseleşte şi o scapă de risipire". (Predanie către ucenici - Cuv. 2). Ca să se deprindă metoda propusă de Cuviosul Nil Sorschy, e foarte bine s-o unim cu metoda Sfântului Ioan Scărarul, rugându-ne fără nici o grăbire. În expunerea metodei sale, Cuviosul Nil Sorschy se bizuie pe o mulțime de Părinți ai Bisericii orientale şi ecumenice, mai ales pe Sfântul Grigorie Sinaitul, (Vol. 2, pag. 180) în învățătura căruia despre rugăciune se observă această osebire că el "rânduieşte să concentrăm mintea în inimă. Aceasta şi este acea lucrare, pe care Părinții o numesc lucrarea meşteşugită a rugăciunii, de la care îi opresc pe monahii cei începători şi pe mireni, pentru care trebuie o anumită învățătură pregătitoare şi de care, chiar monahii cei pregătiți, trebuie să se apropie cu cea mai mare evlavie, cu frica de Dumnezeu şi cu pază". (Vol. 2, pag. 284).
La Episcopul Teofan noi găsim o completare la aceste cuvinte. "Cum încălzeau în sine duhul de rugăciune şi cum se întăreau în rugăciune nevoitorii, părinții şi învățătorii noştri? Cel mai de seamă lucru pe care îl căutau ei, se cuprindea în faptul ca inima să ardă neîncetat numai pentru Domnul singur. Dumnezeu cere inima pentru că în ea este izvorul vieții. Unde este inima, acolo este conştiința, atenția şi mintea, acolo e sufletul întreg. Când inima e în Dumnezeu, atunci şi omul stă în fața lui într-o neîncetată închinare în duh şi adevăr. Acest lucru, cel mai de seamă, unii îl dobândeau repede şi uşor. O, milostivire a lui Dumnezeu! Cât de adânc îi zguduie frica de Dumnezeu, cât de repede prindea viață conştiința în toată puterea ei, cât de grabnic se aprindea în ea râvna de a se ține curată şi fără de prihană înaintea Domnului; cât de repede osteneala de a fi pe placul lui Dumnezeu sufla şi acest foc mic şi-l prefăcea în vâlvătaie! Acestea sunt suflete serafice, înflăcărate, repede mişcate, mult lucrătoare. La alții însă, totul merge molatec. Fie că astfel este întocmirea lor firească, fie că Dumnezeu are altfel de gânduri față de ei, fapt este că inima lor nu se încălzeşte repede. S-ar părea că ei s-au deprins cu toate lucrurile ce țin de o bună cinstire şi viața lor merge după dreptate; dar nu - în inimă e cu totul altceva decât ar trebui să fie. Astfel se întâmplă nu numai cu mirenii, ci

şi cu cei ce petrec în mănăstire şi chiar cu cei ce petrec în pustietate. Dumnezeu i-a înțelepțit şi ostenitorii trezviei au orânduit un anumit mijloc de a altoi în inimă o necurmată rugăciune către Domnul, care să încălzească inima. Noi am amintit despre acest lucru de mai multe ori. Experiența a îndreptățit această metodă prin izbândă şi ea a ajuns aproape generală şi toți care o lucrează aşa cum trebuie, izbutesc". (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 95).

Din experiențele vieții celei duhovniceşti se poate trage o foarte îndreptățită concluzie, că dacă cineva are râvnă să se roage, apoi acela nu trebuie învățat cum să se desăvârşească în rugăciune. Însăşi osteneala rugăciunii, ținută răbdare, îl va duce şi până la treptele cele mai înalte ale rugăciunii. Dar ce trebuie să facă cei neputincioşi, cei lâncezi şi mai ales, cei ce înainte de a ajunge la înțelegerea felului cum trebuie să fie rugăciunea, au izbutit să se întărească în formalismul de dinafară şi au înghețat în deprinderile tuturor regulilor cuprinse în tipicul rugăciunilor rostite tare prin cuvânt? Lor le mai rămâne o scăpare: săvârşirea rugăciunii mintale către Domnul în chip meşteşugit. Şi oare, nu pentru ei mai cu seamă, a şi fost născocită această lucrare meşteşugită, sau altfel, altoirea meşteşugită a rugăciunii lui Iisus în inimă?" (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 96).

Lucrarea rugăciunii lui Iisus, după cuvintele Episcopului Ignatie, nu poate fi cu spor dacă ea nu e însoțită de împlinirea poruncilor Evangheliei. "Să se depărteze de la fărădelege tot cel ce chiamă numele Domnului" ne îndeamnă Apostolul. Acest îndemn, privind pe toți creştinii, îi priveşte mai ales pe cei ce s-au hotărât să se îndeletnicească cu rugăciunea neîncetată, chemând numele lui Iisus. Preacuratul nume al lui Iisus, nu suferă să petreacă în necurăție; el cere (numele) ca din vasul sufletului să fie aruncat şi să se arunce tot ce este necurat; pătrunzând în acest vas pe măsura curăției lui, el singur (numele) începe să lucreze în el şi să săvârşească curățirea de mai departe, pentru care, eforturile proprii ale omului nu sunt deajuns şi care se cere, pentru ca vasul să devină o încăpere vrednică pentru comoara cea duhovnicească, pentru sfințenia întru cea tot sfântă. Condiția neapărat trebuincioasă esențială pentru a spori în rugăciunea lui Iisus, este trecerea întru poruncile Domnului Iisus. Rămâneți întru dragostea mea, a zis El ucenicilor Săi. Ce înseamnă a rămâne întru dragostea către Domnul? Înseamnă, neîncetat, să-ți aduci aminte de E1, neîncetat să rămâi în unire cu El după Duh. Cea dintâi - fără cea de pe urmă, e moartă şi chiar nici nu se poate realiza. De veți păzi poruncile Mele, veți rămâne întru dragostea Mea; dacă mereu vom păzi poruncile Domnului, apoi cu duhul nostru ne vom uni cu El. Dacă ne vom uni cu El cu duhul, apoi ne vom arunca spre El cu toată ființa noastră, neîncetat ne vom aduce aminte de El. Îndreaptă-ți faptele tale, toată purtarea ta, după poruncile Domnului Iisus Hristos, îndreaptă-ți după ele cuvintele tale, îndreaptă-ți după ele gândurile tale şi simțămintele tale - şi vei cunoaşte însuşirile lui Iisus. Simțind în tine aceste însuşiri, prin lucrarea harului dumnezeiesc şi agonisind din această simțire cunoaşterea lor prin încercare, tu te vei îndulci cu dulceața cea nestricăcioasă, care nu aparține lumii şi veacului acestuia, cu o dulceață lină, însă puternică care nimiceşte alipirea inimii față de plăcerile de pe pământ. Îndulcindu-te din însuşirile lui Iisus, tu Îl vei iubi şi Îl vei dori, ca El, pe deplin, să se sălăşluiască întru tine; fără de El tu te vei socoti că ai să te pierzi şi chiar pierdut. Atunci vei striga neîncetat, vei striga dintr-o convingere deplină, din tot sufletul "Doamne, Iisuse Hristoase, fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul". Rugăciunea lui Iisus va înlocui, pentru tine, toate celelalte

rugăciuni. Şi ele toate, ce gând mai cuprinzător pot încăpea şi expune decât gândul despre iertarea păcătoşilor de către Iisus? Hotărăşte-ți ca singurul scop al vieții să fie împlinirea voii lui Iisus, în orice împrejurare, cât de însemnată sau cât de măruntă ar fi ea în aparență; stăruieşte-te să faci faptele numai cele bine plăcute lui Iisus, şi toate faptele tale, la fel vor fi vrednice de cer. Iubeşte voia lui Iisus mai mult decât poftele trupului tău, mai mult decât liniştea şi comoditatea ta, mai mult decât viața, mai mult decât sufletul tău. Citeşte Evanghelia cât se poate de des, învață din ea voia Domnului şi Mântuitorului tău; nu lăsa fără de atenție nici cea mai mică trăsătură din Evanghelie, nici cea mai neînsemnată, în aparență, poruncă. Înfrânează-ți şi omoară-ți toate mişcările tale proprii, nu numai cele păcătoase ci, după cât se vede şi pe cele bune, care aparțin firii omeneşti celei căzute. Să tacă în tine tot ce este vechi al tău. Să lucreze în tine numai unul Iisus cu sfintele Sale porunci, cu gândurile şi simțămintele care decurg din aceste porunci. Dacă vei viețui astfel, apoi rugăciunea lui Iisus, neapărat va înflori întru tine, independent de faptul dacă tu petreci într-o pustie adâncă, sau în mijlocul tumultului dintr-o viață de obşte, pentru că locul sălăşluirii şi odihna acestei rugăciuni sunt mintea şi inima, înnoite prin cunoştință, prin gustarea şi împlinirea voii lui Dumnezeu, celei plăcute şi desăvârşite. Viețuirea după poruncile Evangheliei este singurul şi adevăratul izvor al sporirii duhovniceşti la îndemâna fiecăruia, care sincer doreşte să sporească, ori în ce poziție de dinafară ar fi pus de Pronia lui Dumnezeu cea nepătrunsă". (Vol. 2, pag. 309).

"Îndeletnicirea cu rugăciunea lui Iisus, după însăşi firea acestei îndeletniciri, cere o necurmată veghe asupra noastră înşine. "Pază plină de evlavie, zice Starețul Serafim, se cere aici din pricină că marea aceasta, adică inima, cu cugetele şi dorințele sale, care trebuie curățită cu ajutorul luării aminte, e mare şi largă; acolo sunt orătănii, cărora nu este număr (Pag. 103, 25), adică multe cugete deşarte, nedrepte şi necurate, prăsile de ale duhurilor celor rele". Trebuie neîncetat să ne supraveghem pe noi înşine, ca mintea şi inima să petreacă în voia lui Iisus şi să urmeze poruncilor Lui celor sfinte A pune altă temelie pentru rugăciune, afară de cea pusă, e cu neputință; ea este însuşi Domnul nostru Iisus Hristos, Dumnezeu-Omul, Care într-un chip de nepătruns, a acoperit firea cea nemărginită a lui Dumnezeu prin firea cea mărginită a omului şi din firea mărginită a omului arată lucrările lui Dumnezeu celui nemărginit.

După pruncia noastră, Sfinții Părinți predau anumite mijloace de dinafară, pentru ca să ne deprindem cât mai lesnicios cu rugăciunea lui Iisus. Aceste mijloace nu cuprind în sine nimic deosebit. Asupra lor nu trebuie să ne oprim cu o atenție prea mare. Nici nu trebuie să le atribuim însemnătate prea mare. Toată puterea şi toată lucrarea rugăciunii lui Iisus provine din închinatul şi atotputernicul nume Iisus, nume unic sub cer, întru care trebuie să ne mântuim. Ca să ajungem în stare de a se descoperi în noi această lucrare, noi trebuie să fim prelucrați de poruncile Evangheliei, după cum şi Domnul a zis: nu tot cel ce-Mi zice Mie Doamne, Doamne, va intra Împărăția Cerurilor şi în aceea care ne aşteaptă după sfârşitul fericit, în aceea care se descoperă în noi în timpul vieții noastre pământeşti, ci cel ce face voia Tatălui Meu, Carele este în Ceruri: Pentru cei înaintați nu e nevoie de nici un fel de ajutoare din afară; în mijlocul mulțimii zgomotoase ei petrec în linştire. Toate piedicile către sporirea duhovnicească sunt în noi, numai în noi! Iar dacă ceva din afară lucrează ca o piedică, apoi acest lucru e dovada voinței noastre neputincioase, a îndoielilor din sufletul nostru, stricăciunii noastre provenită din păcat Viețuirea noastră e slăbănogită, voința se

clatină, e de nimic: de aceea noi şi avem nevoie de ajutoarele de dinafară, ca şi cei bolnavi de picioare, de cârji şi de toiege. Părinții cei milostivi, văzând că şi eu doresc să mă îndeletnicesc cu rugăciunea lui Iisus, şi totodată văzînd că eu sunt în întregime viu pentru lume, că ea acționează încă puternic asupra mea, prin simțurile mele, mă sfătuiesc ca pentru rugăciune să intru într-o chilie însingurată, întunecoasă, ca simțurile mele, astfel să vină întru nelucrare, ca să nu fie întreruptă comuniunea mea cu lumea, ca să-mi fie uşurată adâncirea mea în sine. Ei povățuiesc să şezi în timpul îndeletnicirii cu rugăciunea lui Iisus, pe un scaun jos, ca eu după trup, să am poziția unui cerşetor care cere milostenie şi mai bine să simt goliciunea sufletului meu. Când eu asist la slujbele bisericeşti şi în acest timp mă îndeletnicesc cu rugăciunea lui Iisus, Părinții mă sfătuiesc să închid ochii, ca să mă feresc de răspândire, pentru că privirea mea e vie pentru materie şi de îndată ce voi deschide ochii încep să se întipărească în mintea mea lucrurile văzute de mine şi mă abat de la rugăciune. Sunt multe ajutoare de dinafară, aflate de lucrătorii rugăciunii pentru ajutorarea materială, la nevoinla cea duhovnicească - aceste ajutoare pot fi întrebuinlate cu folos. Însă întrebuințarea lor trebuie potrivită cu însuşirile sufleteşti ale fiecăruia: o oarecare metodă mecanică, care foarte bine se potriveşte pentru un nevoitor, pentru altul poate fi fără de folos şi chiar vătămătoare. Cei înaintați resping ajutoarele materiale, după cum ologul vindecat aruncă cârjele, după cum pruncul crescut scapă de scutece, după cum de la o casă terminată cu zidirea, se iau schelele cu ajutorul cărora s-a zidit.

Pentru toți şi pentru fiecare, după cum s-a spus la început, e de foarte folos ca să înceapă deprinderea rugăciunii cu numele lui Iisus cu gura, închizând mintea cu cuvintele rugăciunii. Să lăsăm ca Domnul Însuşi să transforme rugăciunea noastră cea grăită cu luare aminte într-o rugăciune a minții, a inimii şi a sufletului. El neapărat va săvârşi acest lucru, când se va vedea măcar ceva curățiți, crescuți, învățați, pregătiți prin lucrarea poruncilor Evangheliei. Un părinte (tată) cu bună chibzuință nu va da unui prunc, fiului său, o sabie ascuțită. Pruncul nu e în stare să întrebuințeze sabia împotriva vrăjmaşului; el se va juca cu sabia înspăimântătoare şi degrabă şi uşor se va străpunge. Un prunc după vârsta duhovnicească nu e în stare să aibă daruri duhovniceşti, el le va întrebuința nu spre slava lui Dumnezeu, nu spre folosul său şi al celor de aproape, nu pentru doborârea nevăzuților vrăjmaşi, ci le va întrebuința pentru a se doborî pe sine, făcându-şi închipuiri despre sine, umplându-se de o înălțare pierzătoare, de un dispreț pierzător față de aproapele. Chiar străini de darurile cele duhovniceşti, plini de patimi împuțite, noi ne trufim şi ne mărim, noi nu încetăm a osândi şi a defăima pe aproapele, care în toate privințele e mai bun decât noi! Ce ar fi fost dacă mi s-ar fi încredințat vreo bogăție oarecare duhovnicească, vreun dar oarecare duhovnicesc, care l-ar despărți pe posesorul acestuia de frații lui, care ar mărturisi despre el, că el este un ales al lui Dumnezeu? N-ar fi fost acest lucru pentru noi pricină de înfricoşată nenorocire sufletească? Să ne stăruim, să ne desăvârşim întru smerenie, care constă într-o anumită stare a inimii şi se iveşte în inimă de la împlinirea poruncilor evanghelice. Smerenia este acel unic altar, pe care ne este îngăduit de legea duhului să aducem jertfa de rugăciune, pe care jertfa de rugăciune adusă se suie la Dumnezeu, e arătată feței Lui. Smerenia este acel unic vas în care sunt aşezate de degetul lui Dumnezeu darurile harice". (Vol. 2, pag. 312).

"Viața din mânăstire, mai ales în cea de obște, ajută celui începător la o spornică şi temeinică deprindere a rugăciunii prin smerenie, care se naşte din ascultare. "Smerenia e din ascultare" au spus Părinții. Smerenia se naşte din ascultare şi e sprijinită de ascultare, după cum e sprijinită arderea unei candele prin untdelemnul ce se toarnă. Prin smerenie intră în suflet. pacea iui Dumnezeu, cerul duhovnicesc; oamenii, care au pătruns în acest cer, se fac asemenea îngerilor şi asemenea îngerilor neîncetat cântă în inimile lor cântarea cea duhovnicească lui Dumnezeu, adică îi aduc curata şi sfânta rugăciune care, în cei înaintați, este cântare într-adevăr şi cântarea cântărilor. Din pricina aceasta, ascultarea, prin care ni se procură comoara cea fără de preț a smereniei, e recunoscută unanim de Părinți drept uşa care te introduce în chip legiuit şi fără greş în rugăciunea minții şi a inimii, sau ceea ce este tot una, în adevărata şi sfințita liniştire. Ascultarea este cauza primară care nimiceşte răspândirea din pricina căreia rugăciunea rămâne stearpă; fiind pricină a smereniei, ascultarea nimiceşte împietrirea, în timpul căreia rugăciunea e moartă; alungă tulburarea când iarăşi e nevoie de rugăciune; unge inima cu umilință de la care rugăciunea prinde vială, se înaripează şi zboară către Dumnezeu. Dacă monahul se va purta în mănăstire asemenea unui călător, fără a face prietenii în afară de înlăuntrul mănăstirii, fără să umble în chiliile fraților, fără a-şi înghesui în chilie cele ce-i sunt de prisos, fără să-şi împlinească dorințele sale, ostenindu-se în ascultările mănăstireşti, cu smerenie şi cu toată conştiinciozitatea, recurgând adesea la mărturisirea păcatelor, supunându-se proistosului şi tuturor celor mai mari din mănăstire, fără cârtire, în simplitatea inimii, apoi, fără de îndoială, va spori în rugăciunea lui Iisus, adică va căpăta darul de a se îndeletnici cu ea cu luare aminte şi a vărsa în timpul ei, lacrimi de pocăință". (Vol.1, pag. 273 - 274).

"Să se îndeletnicească cu rugăciunea lui Iisus, dezinteresat cu simplitatea şi sinceritatea gândului, cu scop de pocăință, cu credință în Dumnezeu, cu o lăsare desăvârşită în voia lui Dumnezeu, cu o nădejde în înțelepciunea, bunătatea, atotputernicia acestei voinle sfinte. La alegerea mijloacelor mecanice, ne vom stărui să lucrăm cu toată băgarea de seamă şi cu toată prudența, fără să ne lăsăm târâți de curiozitatea deşartă, de râvna cea fără de socotință care, celor neîncercați li se pare virtute, iar de către Sfinții Părinți e numită îndrăzneală plină de trufie, înfierbântare fără minte. Să ne folosim deci, mai cu seamă, de mijloacele cele mai simple şi mai smerite, ca cele ce sunt mai cu fără primejdie. Repetăm: toate mijloacele mecanice trebuie socotite nu altceva decât numai ajutoare, care au ajuns folositoare pentru noi din pricina neputinței noastre. Să nu ne punem nădejdea noastră nici în ele, nici în cantitatea lucrării noastre, ca să nu ne fie răpită pe calea furtului nădejdea în Domnul, ca în fond să nu ne aflăm nădăjduindu-se în noi înşine, sau în ceva materialnic şi deşert. Să nu căutăm nici o desfătare, nici vedenii; noi suntem nişte păcătoşi nevrednici de desfătări duhovniceşti şi de vedenii, nici nu suntem apți de ele, din pricina vechimii noastre (omului celui vechi din noi). Cu o rugăciune plină de luare aminte, să căutăm a ne întoarce ochii minții spre noi înşine, ca să descoperim în noi înşine păcătoşenia noastră. Când o vom descoperi, să ne ridicăm cu gândul înaintea Domnului nostru Iisus Hristos, în ceata celor leproşi, orbi, şchiopi, surzi, slăbănogi, îndrăciți; să începem înaintea Lui din sărăcia duhului nostru, din inima zdrobită de îndurerare pentru păcătoşenia noastră, strigătul cel cu plâns de rugăciune. Acest strigăt să fie nemărginit de îmbelşugat: orice vorbărie multă şi orice fel de meşteşugire de cuvinte să nu mai fie în stare de a-l

exprima. Fiind prea îmbelşugat şi cu anevoie de a fi spus, să fie el (strigătul) îmbrăcat neîncetat, să fie îmbrăcat într-o rugăciune mică ca şi cuvinte, însă de însemnătate mare: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul" Amin" (Vol. 2, pag. 313).

Cu astfel de cuvinte îşi încheie Episcopul Ignatie povăţuirile sale despre rugăciunea lui Iisus. Iar dacă Dv. voiţi să le cunoaşteţi mai amănunţit, apoi ar trebui să cercetaţi colecţia operelor lui.

De la stareţii episcopi vom trece acum la stareţii ieroschimonahi, care s-au nevoit sub umbra Sihăstriei de la Optina. Trecând, mai înainte de toate la scrisorile stareţului ieroschimonah Macarie, vom sublinia trăsăturile lor caracteristice, care-l osebesc pe acest starel şi care atrag asupra sa luarea aminte când citeşti scrierile lui. Cea dintâi trăsătură este că stareţul aspru osândeşte o astfel de studiere a Cuvântului lui Dumnezeu şi a cărţilor Sfinţilor Părinţi, care are ca scop numai câştigarea cunoştinţelor teoretice şi îmbogăţirea memoriei. După cuvintele lui, o astfel de studiere nu aduce un folos adevărat şi poate hrăni numai slava cea deşartă. O adevărată studiere a Cuvântului lui Dumnezeu şi a cărţilor Sfinţilor Părinţi este aceea care se face prin împlinirea în practică a celor citite, prin nevoinţele vieţii şi spre acest lucru, el îi cheamă pe ucenicii săi. A doua trăsătură a stareţului Macarie se cuprinde în faptul că el, cu o anumită insistenţă, cere de la fii săi duhovniceşti smerenie, socotind această virtute drept temelia unei adevărate vieţi creştine, iar lipsa ei - izvorul tuturor greşelilor din viaţa cea duhovnicească a unui creştin. Ţinând minte aceste două trăsături ale stareiului Macarie, putem înţelege drept înfăţişarea lui duhovnicească şi caracterul scrisorilor lui şi a povăţuitorilor. Trec deci, la citatele din scrisorile lui.

"Primind scrisoarea, doresc să vă răspund la aceasta, însă nu nădăjduiesc să vă scriu satisfăcător la nedumerirea Dv., eu însumi fiind o nimică toată şi necunoscând nimic din ale iscusinţii. Doar că vă voi spune ceva ca să vă feresc, după cum poruncesc Sfinţii Părinli, ca să ne ferim de a socoti drept ceva mare oarecare lucrări simţite şi lacrimile. Noi suntem încă departe de rugăciunea cea văzătoare; deci cum să mai socotim că i-aş fi aflat şi roadele aceleia? Noi de am şti măcăr puţin numele rugăciunii celei lucrătoare, cum să alungăm, prin aceea, cu smerenie, cugetele cele pătimaşe de tot felul ce se ridică asupra noastră, căzând către Domnul cu frică multă. Despre acest lucru vă sfătuiţi să citili cartea Cuviosului Nil Sorschy, iar dacă acolo este ceva despre roadele rugăciunii, sau a lucrării minţii, apoi acest lucru se referă la oamenii care au ajuns la măsuri înalte. Cuviosul Nil scrie în Cuvântul 2, ca să nu căutăm înainte de vreme cele care cer timp şi altele. Această lucrare a minţii şi trezvie cere mult timp, nevoinţă şi osteneală, cu multă luare aminte şi smerenie; iar cine "vrea fără ruşinare şi cu încredere în sine să se suie la Dumnezeu şi în curăţie să vorbească cu El şi se sileşte să-L aibe pe El în sine, acela uşor e omorât de draci; zic, dacă va fi îngăduit acest lucru; căci e îndrăzneţ şi lucru plin de nebunie, căutând cu trufie, ceea ce e mai presus de vrednicia noastră, să năzuieşti să-l şi stingi". Citiţi în Sfântul Isaac, în al doilea cuvânt: "dacă înainte de nevoinţa cea lucrătoare, vom trece la vedere (contemplare), apoi vine peste noi mânia lui Dumnezeu; ale lui Dumnezeu vin singunede la sine, neobservate de tine, însă numai dacă locul e curat, iar nu întinat". Despre lacrimi, citiţi în Sfintul Scărar şi veţi vedea care din ele sunt de bună nădejde. În genere, trebuie totdeauna, să ne vedem neputinţa noastră şi să ne smerim, având o luptă cu dracii cei puternici şi mândri; cei îndrăzneţi, degrabă sunt doborâţi fără de smerenie. Citiţi

capetele Sfântului Grigorie Sinaitul, despre înşelare. Îndeletniciţi-vă şi în învăţăturile despre acestea ale celorlalţi Sfinli Părinţi". (Scrisori către monahi, Vol. I, Scrisoarea 113, pag.167).

"Stăruiţi-vă să treceţi cu virtutea cea lucrătoare prin poruncile lui Dumnezeu, iar de cea văzătoare încă să nu vă atingeţi, căci aceea, după curăţia patimilor de către cea lucrătoare, singură îşi va arăta calea în spre sine. Oricare lucrare înaltă duhovnicească am trece, fără de îndurerarea inimii, după cuvântul Sf. Părinţi, aceea ne va aduce puţin folos". (Ibidem, Scrisoarea 115, pag.173).

"Din scrisoarea ta văd, că tu te-ai apucat să lucrezi rugăciunea minţii şi te sileşti să n-ai nici un fel de cugete, dar fiindcă nu poţi să le izgoneşti, te tulburi şi ajungi la întunecarea minţii: Pe mine mă îngrozeşte acest lucru, că tu, aşa de tânără şi pătimaşă (plină de patimi) ai îndrăznit să te apropii cu rânduiala de la sine; spre un lucru atât de mare, ca lucrarea minţii şi paza minţii, care e potrivită numai celor ce se află într-o întocmire înaltă: iar tu, numai din citire, fără să mai întrebi pe cineva, ai îndrăznit să porneşti spre o astfel de înălţime! Pentru acest lucru vine mânia lui Dumnezeu; nu numai că se întunecă la minte, dar şi cu totul îşi iese din minte şi sunt batjocoriţi de draci. Ba ei chiar îşi bat joc de tine, înşelându-te cum că faci un lucru mare; îţi vorbesc ţie: "Lasă rugăciunea, eu nu mă lupt cu tine". Vezi ce fel de amăgire a vrăjmaşului ca să te aducă la trufie, cum că eşti o nevoitoare în rugăciune. Tu vezi-ţi viala ta, cum ai trăit şi cum trăieşti: ca o tânără şi cu rânduială de la sine, pe de-a întregul în patimi, n-ai ascultare şi supunere faţă de cei mai mari decât tine; cu maica te cerţi şi îi vorbeşti împotrivă, astfel că ajung lucrurile şi până la răutate; şi în loc ca prin smerenia ce se naşte din ascultare să doboare patimile, tu fiind târâtă de mândrie, încă mai mult te cufunzi în patimi şi abia că n-ai căzut în cea mai adâncă groapă - iubirea de plăceri. Şi acest lucru arată mândria ta. Deci cum de îndrăzneşti să te sui pe înăllimea lucrării minţii, pe când te afli într-o întocmire atât de jalnică? Şi acei care păşesc pe calea adevăratei ascultări, lepădării de sine, şi se silesc să îndeplinească poruncile lui Dumnezeu, se smeresc, se socot pe sine mai răi decât toţi, ba încă au şi povăţuitori ai harului, şi aceia făcând rugăciunea minţii, se află în necaz pentru multele înşelări, că, li se întâmplă şi curse ale vrăjmaşului, care se arată sub forma unor lucrări harice adevărate. Iar tu nici idee n-ai despre aceasta şi ai îndrăznit să te apropii de o lucrare atât de înaltă, care e mai înaltă decât priceperea şi întocmirea ta. Deci îţi propun şi cu străşnicie te opresc să-ţi părăseşti lucrul pe calea ascultării, tăindu-ţi voia şi priceperea ta, împotriveşte-te patimilor: la năvălirea acelora; descoperă-te (mărturiseşte-te) celor ce te pot vindeca. Dacă te-ai fi descoperit mai înainte, apoi n-ai fi suferit ceea ce ai suferit. Şi de toate acelea smereşte-te şi te socoate mai rea decât toţi şi Domnul te va milui pe tine. Maica N. îţi vorbeşte drept, că nu-ţi poate da binecuvântare să lucrezi rugăciunea minţii, eu îţi confirm acest lucru. Mergi pe calea cea smerită şi vei căpăta mântuire. Roagă-te lui Dumnezeu, în simplitatea inimii, cugetele care năvălesc aruncă-le prin smerenie şi să nu socoţi că le poţi alunga singură şi rugăciunea ta nu este adevărată; tulburarea se îndepărtează numai în smerenie şi tu te poţi odihni, socotindu-te mai întinată decât toţi; de la silinţa de a te împotrivi cugetelor, se întunecă mintea şi se măreşte turburarea. Sfântul Ioan Scărarul scrie: "Dumnezeu nu cere de la începătorii cei de sub ascultare rugăciunea fără de risipire. De aceea nu te întrista, fiind furată de gânduri, ci îndrăzneşte, ridică-ţi mintea spre luare aminte; pentru că numai îngerilor li se potriveşte să fie nerisipiţi cu gândurile". Priveşte în mintea celor neiscusiţi de sub ascultare şi vei afla un gând de rătăcire, adică, căutarea virtuţilor înalte şi printre ele şi căutarea

rugăciunii nerisipite de gânduri. Ei, fără nici o chibzuință, sar peste treptele cele mai de jos, fiind înşelați de vrăjmaş, cu gândul ca, căutând această desăvârşire înainte de vreme, să nu o capete nici la vremea sa". Deci, te sfătuiesc să te laşi de citit Filocalia şi pe Nil Sorschy, unde sunt multe lucruri de folos şi te sileşte înainte de vreme spre cele înalte iar ele sunt mai presus de măsurile tale; dar citeşte pe Sfântul Ioan Scărarul, Avva Dorotei şi cuvintele lucrătoare ale celorlalți Părinți şi sileşte-te, după putere, să biruieşti patimile, iar de cele înalte nu te apuca. Sfântul Isaac Sirul zice: "Amar şi cumplit este să dai cele înalte unui începător". (Scrisori, vol. 2, Scrisoarea 56, pag.140).

"Eu ți-am amintit că nu poți rămâne mereu pe Tabor, trebuie şi Golgotă; căci nu ne este de folos să avem numai desfătări duhovniceşti - fără de amărăciuni - această cale e primejdioasă! Pomeneşti despre nerodirea şi sterpiciunea vieții - acest gând nu e un fleac, ci e venit tot de la trufie. Spune-mi ce ai vrea să vezi întru tine? Oarecare daruri ale harului? Mângâieri duhovniceşti? Lacrimi? Bucurii? Răpiri de ale minții? Însă tu nici n-ai dovedit bine să intri în mănăstire şi te cațări la cer; iar pe unii ca aceştia, poruncesc Părinții să-i arunci jos. Vezi, cât suntem noi de trufaşi, mereu vrem să vedem că noi suntem "Eu", iar nu o nimica toată. Cât de mică îți este înlelegerea în a pricepe cele duhovniceşti; tu lucrează şi nu căuta daruri, dar mai ales vezi-ți păcatele tale, care sunt ca nisipul mării şi îndurerează-te pentru ele. Oare e treaba noastră să căutăm în noi roade nu la vremea lor? Aceasta este un semn al mândriei şi chiar în timpul când te simți părăsit şi în amărăciunea sufletului, trebuie coborât în adâncul smereniei, dar să nu zici: "dar unde să caut mântuire?" Aici e tot răul, că noi tot vrem să vedem în noi sfințenia, dar nu smerenia" (Scrisori, vol. 2, Scrisoarea 106, pag. 222).

"Tu, citindu-l pe starețul Paisie despre rugăciune, o şi visezi; dar ia priveşte-te - cu duhul tulburat ce fel de rugăciune va fi? Nu rugăciune, ci o mască a rugăciunii, după cuvântul Sfântului Macarie. Iar Sfântul Simeon, Noul Teolog, în al treilea chip, de rugăciune, cum ne porunceşte să ne apropiem de ea? Să ne păzim conştiința în ce priveşte pe Dumnezeu, pe aproapele şi lu.crurile". Iar noi, pe cât ne este cu putință, să ne stăruim cu simțământul vameşului, să chemăm pe Dumnezeu cu orice rugăciune, şi cu cea a lui Iisus, însă să nu ne închipuim că ajungem la oarecare daruri harice, la care ajunge, prin împlinirea poruncilor şi rugăciunea smerită "Unul dintr-o mie". Harul lui Dumnezeu îi atinge pe toți, însă nu în aceeaşi măsură şi pe măsura smereniei noastre ne umple de daruri. Nu căuta de cele înalte, ci ține-te de cele smerite". (Scrisori, vol. 2, scrisoarea 174, pag, 306).

"Filocalia citeşte-o, dar nevoieşte-te pentru partea lucrătoare spre împlinirea poruncilor lui Dumnezeu, înălțimea şi curăția cărora, fără să vreau, ne silesc să rostim cugetarea noastră, dar mai ales văzând patimile războindu-se în noi: şi când citirea te va duce spre ocărâre de sine şi smerenie, apoi va aduce rod bun; dar când vei citi numai pentru ca să ştii şi să-ți asculți mintea prin ştiință, apoi în loc de folos poate fi vătămare". (Scrisori, vol. 2, scrisoarea 235; pag. 452).

"V-am scris că e primejdios să pătrundeți în cele duhovniceşti înainte de vreme, adică să discutați despre lucrurile înalte ale contemplației celei duhovniceşti şi altele, ci trebuie să-ți vezi păcatele tale şi să te sileşti să învingi şi să dezrădăcinezi patimile; aceasta e ținta hotărârii noastre; căci după curățirea de patimi, singur de la sine, se va descoperi simțirea cea duhovnicească, iar dragostea față de Dumnezeu se arată în împlinirea poruncilor lui Dumnezeu: "cel ce Mă iubeşte, păzeşte poruncile Mele". (Ioan 14, 21). (Scrisoarea 253, pag. 434).

"Despre aducerea aminte de Iisus tu scrii că nu o ai pe aceasta, totdeauna să nu ai simțămintele pe care le aveai înainte; despre aceasta ți-am scris mai sus; iar rugăciunea lui Iisus, când va fi făcută cu smerenie; apoi se va înrădăcina, iar abia de va luneca mintea în părere, apoi sau cade din ea, sau se înşeală. În timpul rugăciunii, nevoieşte-te cu poruncile, dar nu căuta căldură; aceasta înalță, iar poruncile smeresc. E primejdios să cauți înainte de vreme cele înalte". (Scrisori, vol. 2, Scrisoarea 258, pag. 449).

"Despre rugăciunea lui Iisus, eu v-am scris ca să o lucrați cu smerenie, să nu alunecați în părere şi să vă nevoiți cu poruncile lui Dumnezeu; Domnul să vă păzească de înşelarea vrăjmaşului şi să vă dăruiască să cunoaşteți calea cea adevărată. Citiți cărți, însă nu pentru ca să vă hrăniți mintea cu ştiință, ci îngrăşați sufletul cu smerită cugetare şi cu fapte bune". (Scrisori, vol. 2, scrisoarea 250, pag. 454).

"Tu nu te mira că în timpul rugăciunii lui Iisus îți vin gânduri ruşinoase: e clar că te-ai rugat cu părere, dar nu cu smerenie. Şi unde să ne mai cățărăm noi spre înălțime? Măcar puțin dacă am vedea noi cărăruia acestei lucrări înalte! Iar întocmirea Dv. e cea de toate zilele tulburată, învinuiți pe alții, osândiți şi altele; de aceea şi mintea nu se mai poate ruga curat. În tot cazul, aducându-ți aminte de toate alunecările, smereşte-ți cugetul şi cu o rugăciune smerită, cereți de la Domnul iertare, iar nu sporire întru darurile cele duhovniceşti" (Scrisori, vol. 2, scrisoarea 273, pag. 483).

"Gândeşte-te, se potriveşte viața noastră oare cu a celor ce vor să lucreze rugăciunea? Ea este mai presus de toate lucrările, "căci dragostea lui Dumnezeu este şi cine încearcă să ajungă la ea cu îndrăzneală şi rânduială de sine, e lăsat să cadă în mâinile vrăjmaşilor şi e omorât de ei", scrie Sfântul Gheorghe Sinaitul. Şi Sfântul Isaac, în al doilea Cuvânt: "Mânia lui Dumnezeu vine asupra unora ca aceştia şi vor fi aruncați afară, asemenea celui ce a intrat în cămară în haine întinate". Rugăciunea cere mai mult decât orice smerenie care se câştigă prin împlinirea poruncilor lui Dumnezeu, când îți vezi neputința ta. Dracii se înarmează cu tărie asupra celor ce lucrează rugăciunea şi numai această armă le stă împotrivă şi-i doboară. Roagă-te simplu şi Domnul, Care dă rugăciunea celui ce se roagă (1, Imp: 2, 9), va da şi rugăciunea minții, după cuvântul Sfântului Petru Damaschin. Deci nu slăbi cu duhul pentru acest lucru, ci aibi smerită cugetare şi vei afla mântuire". (Scrisori, vol. 2, scrisoarea 285, pag: 511).

"Tu mă întrebi despre convorbirea cu Dumnezeu şi despre omniprezența Lui, despre judecățile Lui şi altele: numai cu acestea simți mângâierea şi îți este îngăduit acest simțământ? Totul, ce ne aduce spre dragostea de Dumnezeu şi spre smerenie, este îngăduit; însă trebuie să ne ştim măsurile şi să nu tindem spre înălțime, mai ales cu întocmirea noastră pătimaşă. Socot că tu ții minte, cum un frate zicea stărețului, că totdeauna îl vede pe Dumnezeu, iar stărețul i-a răspuns: fericit este cine-şi vede păcatele sale; şi la Pimen cel Mare, venind un frate, când îl întreba despre lucrurile mari, dumnezeieşti, şi despre materii, acesta tăcea şi nimic nu răspundea, iar când fratele a fost înțelepțit şi a început a întreba despre neputințe şi patimi, apoi şi el şi-a deschis gura sa şi harul lui Dumnezeu s-a revărsat; totuşi nu ne putem lepăda cu desăvârşire de convorbirea aceasta, însă să nu ne lăsăm momiți de mângâieri. Doar noi şi citim şi cântăm, dar totuşi ne învățăm întru Dumnezeu, Pronia Lui şi poruncile Lui. Pretutindeni e nevoie de smerenie!" (Scrisori, vol. 3, scrisoarea 40, pag. 86).

"Dorind a vă deprinde cu rugăciunea lui Iisus, după pruncia D-voastră, v-am scris s-o lucrați astfel, ca să o deprindeți; însă D-voastră să nu vă tulburați dacă somnul v-o răpeşte; ci mai,cu seamă smeriți-vă, căci şi rugăciunea însăşi trebuie să fie de o smerenie foarte mare, căci noi, păcătoşii, cerem să fim miluiți; iar prin D-voastră se vede că trece un gând ascuns al îngâmfării şi părerii, că suntem ceva. Nu căutați lucrări înalte în rugăciune şi nu vă deznădăjduiți de mila lui Dumnezeu. El nu va lăsa pe cei ce strigă către El, ca să fie miluiți". (Scrisori, vol. 3, scrisoarea 54, pag.128).
"Sfinția ta, doreşti să ajungi la treptele cele mai înalte. Doreşti să le vezi pe cele ce le atingi, iar acest lucru anume şi este o lucrare a trufiei. Sfinții Părinli, ajungând chiar la treptele cele mai înalte ale desăvârşirii, se socoteau că n-au ajuns la nimic şi se priveau pe sine ca pe ceva mai prejos de toată zidirea". (Scrisori, vol. 4, scrisoarea 174, pag. 264).
"Tu vrei, degrabă, să ajungi la o viață duhovnicească înaltă, fiind îndemnată la acest lucru de mândria şi slava cea deşartă. Tu eşti plină de patimi - de trufie şi slavă deşartă şi vrei să te sui în cămara cea cerească, îmbrăcată în veşmintele întinate ale patimilor şi nu te temi că vei fi aruncată afară. Sfinții Părinți au ajuns la înălțimea vieții duhovniceşti prin smerenie, ocară de sine şi nu se gândeau deloc că ei ajung la o viață înaltă, ci socotindu-se că sunt mai răi decât toți şi sub toată zidirea. Împlineşte porunca lui Dumnezeu, iubeşte nu numai pe cel de aproape, ci chiar şi pe vrăjmaşi şi primeşte ocările de la toți, ca una ce eşti vrednică de ele, căci altfel tu de abia ai făcut ceva şi deja îți şi închipui despre tine". (Scrisori, vol. 4, scrisoarea 177, pag. 288).
"Eu socot vătămătoare pentru D-voastră aceste lucrări: cercetarea sensurilor ascunse şi necunoscute de noi ale Scripturilor; căci a le cunoaşte înainte de vreme ne este vătămător şi mai înainte de a le lucra pe cele dintâi, nu ne este de folos să le cunoaştem pe cele de a doua, iar prin osteneli şi prin împlinirea poruncilor lesne înțelese de noi, Dumnezeu ne va descoperi pe celelalte, neînțelese de noi. Iar dacă vom cunoaşte înainte de vreme toată înțelepciunea Scripturilor, apoi îngâmfându-te, mintea va nesocoti lucrarea şi va pierde totul. Ce se câştigă degrabă şi fără osteneală, aceea degrabă se pierde şi dispare". (Scrisori, vol. 4, scrisoarea 1, pag.117).
"Priceperea cea lucrătoare e preferată unei înțelegeri simple şi priceperi a Scripturilor, de aceea e şi spus: priceperea îngâmfă, iar dragostea zideşte (1 Cor., 8,1). Nu trebuie să ne adâncim prea departe în pricepere; cele ce nu le pricepeți uneori, lăsați-le aşa, mintea încă nu e curată, nu le poate cuprinde pe toate; fiți mulțumiți cu cele ce le pricepeți şi stăruiți-vă să le împliniți pe acelea şi numai atunci se vor descoperi şi celelalte. Sfântul Isaac scrie: "E amar să predai cele înalte unui începător" şi în alt loc: "nu le foloseşte priceperea Scripturilor celor care petrec în patimi" (Scrisori, vol. 4, scrisoarea 3, pag. 25).
Eu am citit un şir întreg de povețe de ale lui Macarie stareţul despre rugăciunea lui Iisus, din scrisorile lui către monahi. Să trec acum la scrisorile ucenicului şi urmaşul său stareţul Ieroschimonah Ambrozie.
"Scrii că în timpul rugăciunii îți vin mişcări de ale trupului şi gânduri spurcate de hulă. Se vede că, în timpul rugăciunii, tu ții atenția minții înlăuntru prea jos. Inima omului se află sub sânul stâng şi dacă omul care se roagă, ține atenția minții mai jos, atunci se petrece şi mişcarea trupului. Fă mai mult rugăciune grăită şi atunci te vei izbăvi de asemenea mişcări; de la rugăciunea cea grăită cu gura, nimeni n-a căzut în înşelare, iar pe cea a minții, a inimii, e primejdios să o lucrezi fără de

povățuire. O astfel de rugăciune cere povățuire, nemâniere, tăcere, smerită ocară de sine, la orice întâmplare neplăcută. De aceea e mai fără de primejdie să te ții totdeauna de rugăciunea grăită cu gura, fiindcă noi suntem săraci în răbdare, smerenie şi nemâniere; de aceea se şi cere să ne rugăm mai ales şi pentru noi înşine şi pentru cei ce ne-au batjocorit: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-ne pe noi păcătoşii". Ține-te de smerenie şi de ocara de sine şi Domnul te va ajuta". (Colecția de scrisori a starețului Ambrozie, pag. 74).

Întrebarea - ce e mai bine: să faci pravila cea obişnuită sau să lucrezi rugăciunea lui Iisus. Răspunsul: e mai bine să împlineşti şi una şi alta; pentru că sub pravilă au trăit şi n-au părăsit-o bărbații mari, cum au fost Antonie cel Mare şi Cuviosul Zosima, care a văzut pe Maria Egipteanca. Stând în biserică, trebuie să asculți, cu luare aminte, cântarea şi citirea bisericească şi, cine poate, nu trebuie să părăsească în acest timp şi rugăciunea lui Iisus, mai ales când citirea bisericească nu e auzită destul de bine şi de clar. Rugăciunea lui Iisus, după învățătura Sfinților Părinți, e potrivită când omul merge, sau şade, sau e culcat, sau bea, mănâncă, vorbeşte, sau se îndeletniceşte cu o rocodelie oarecare (lucru manual). Cine poate să rostească, în acest timp rugăciunea lui Iisus cu smerenie, acela nu trebuie s-o părăsească pe ea; iar pentru părăsire să se ocărască pe sine şi să se căiască cu smerenie, însă să nu se tulbure; pentru că tulburarea, oricare ar fi ea, este semnul unei trufii ascunse şi dovedeşte neîncercarea şi neiscusința omului în a-şi trece lucrarea sa. Când cineva îşi lucrează pravila în chilie şi la mijlocul ei, va simți o anumită stare a duhului către rugăciunea lui Iisus, sau spre învățarea unei expresii oarecare din Scriptură, atunci poate părăsi pe un timp, pravila dc chilie şi să se îndeletnicească cu una sau alta din cele spuse. Astfel ne învață pe noi Părinții cei încercat: (Scrisorile Ieroschimonahului Ambrozie, Starețul de la Optina, Vol. I, pag. 83).

"Aseară, am primit scrisoarea de la N., care, din însărcinarea ta, scrise ca să te dezleg de a-ți părăsi pravila ta cea obişnuită, pe tot timpul călătoriei în N. Dumnezeu să te binecuvânteze să-ți laşi pravila cea obişnuită şi să te ții mereu de rugăciunea lui Iisus, care poate linişti sufletul mai mult decât lucrarea unei pravile mari de chilie. Din stareții cei încercați de mai înainte, unul cu numele de Vasile, lămurea acest lucru astfel: Cel ce se ține de o pravilă mare de chilie, când o îndeplineşte pe aceasta, apoi e asmuțit de slava cea deşartă şi de înălțare. Iar când, dintr-o pricină oarecare, nu-şi poate îndeplini pravila aceasta, apoi se tulbură. Iar cel ce se ține mereu de rugăciunea lui Iisus, petrece mereu într-o smerită stare de duh, ca şi cum n-ar face nimic şi nici n-are cu ce se înălța. În Filocalie este însemnată rânduiala nevoitorilor înțelepți care, zilnic, îşi făceau o pravilă mică obişnuită de chilie, iar celălalt timp din zi şi din noapte îl întrebuințau pentru rugăciunea lui Iisus. Însă tu, din pricina obişnuinței, nu poți trece deodată la aceasta; în tot cazul, nu te tulbura, când nu-ți poți face toată pravila şi mai ales nu te afli să reciteşti una şi aceeaşi, atunci când vrăjmaşul îți trimite uitare". (Ibidem, Vol. 1, pag.177).

"Mai înainte de rugăciunea inimii, stăruieşte-te să aibi rugăciunea minții, ținând luarea aminte în piept şi închizând mintea chiar în cuvintele rugăciunii. O astfel de rugăciune e mai simplă şi mai uşoară; şi dacă vei avea spor în această rugăciune, apoi, după mărturisirea unora ea trece în cea a inimii". (Ibidem, Vol. 2, pag.115).

"Când ai fost tunsă în călugărie, ți s-a spus: Iată-ți, soro, sabia duhului, zi pururea în minte, cu gura şi cu gândul în inimă: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine

păcătoasa". Ţine-te şi tu de această poruncă şi, pe cât îţi este cu putinţă, aşa şi rosteşte această rugăciune, uneori cu mintea, alteori cu gura, iar când eşti liberă şi în inimă, dacă-ţi va ajuta Dumnezeu". (Ibidem, Vol. 2, pag.121).
"Scrii, că faci rugăciunea lui Iisus grăită şi cea din minte, iar despre cea din inimă nici n-ai idee. Rugăciunea cea din inimă cere povăţuitor. Totuşi, cine lucrează de la început drept rugăciunea cea grăită, închizând mintea în cuvintele rugăciunii: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul", iar mai pe urmă va lucra drept şi rugăciunea minţii, cu smerenie, ţinând atenţia minţii în piept, apoi după un timp, la unii rugăciunea minţii singură trece în cea din minte. Rugăciunea cea grăită cu gura, oricine ar face-o, n-au fost cazuri ca să cadă cineva în amăgirea vrăjmaşului. Iar cei ce lucrează rugăciunea minţii şi a inimii în chip greşit, adesea cad în înşelarea vrăjmaşului. Şi de aceea, mai întâi de toate, trebuie să ne ţinem mai tare de rugăciunea cea făcută cu gura, iar pe urmă de cea a minţii, făcută cu smerenie, iar pe urmă, cui îi vine uşor şi faţă de cine voieşte Domnul, să treacă la cea a inimii, după îndrumarea Sfinţilor Părinţi, care prin încercare le-au trecut pe toate acestea". (Ibidem, Vol. 2, pag.126).
Ispita descrisă de tine vine de la pizma diavolului. În Filocalie - capitolele lui Marcu Ascetul - despre cei ce socot a se îndrepta prin fapte, în capitolul 88, se spune: "Când va vedea diavolul că mintea s-a rugat din inimă, atunci vine cu ispite mari şi grele". A spune simplu: - vrăjmaşul, din pricina rugăciunii inimii, s-a ridicat împotriva ta şi vrea să te abată de la ea, însă tu nu i te supune lui. Ispita aceasta, cu mila şi cu ajutorul lui Dumnezeu va trece, numai că tu să nu aduci dovezi împotriva cugetelor ce vin de la vrăjmaş, pentru că, după cuvântul Scărarului, vrăjmaşii sunt şireţi rău de tot şi pot din partea lor să-ţi aducă o mulţime de obiecţiuni; dar pur şi simplu tu să continui să te rogi, stăruindu-te să nu iei aminte la cugetele ce vin de la vrăjmaş şi să le dispreţuieşti, repetând preadulcele nume al Domnului nostru Iisus Hristos. Sfântul Scărar zice: "Cu numele lui Iisus loveşte pe oştean; căci nu este armă mai puternică nici pe pământ, nici în cer". Nu te aşeza împotriva vrăjmaşului, ci gândeşte singură în tine, că Prea Sfântul Fiu al lui Dumnezeu, în timpul vieţii Sale pământeşti, a-mâncat şi a băut cu păcătoşii şi nu e refuzat să cineze în casa lui Simon Leprosul şi a îngăduit unei desfrânate, cunoscută în tot oraşul, să se stingă şi să-I sărute prea curatele lui picioare. Pe scurt spus, să nu răspunzi nimic vrăjmaşilor tăi, ci numai roagă-te şi roagă-te, chemând întru ajutor şi spre îndurare prea dulcele nume al Domnului nostru Iisus Hristos, Care a venit în lume să mântuiască pe cei păcătoşi. Iar stâlciturile cele fără de rost ale vrăjmaşului, n-ai încotro, rabdă-le şi le suportă;. prin aceasta se agoniseşte iscusinţa cea duhovnicească". (Scrisori, vol. 2, pag:136).
De la scrisorile starelului Ambrozie, trecem la Scrisorile stareţului Ieroschimonah Anatolie, care, după blagoslovenia stareţului Ambrozie, a fost duhovnicul surorilor de la Samordino. Scrisorile lui au acea deosebire că el, cu o anumită dragoste şi insistenţă îi atrage pe fii săi duhovniceşti spre lucrarea rugăciunii lui Iisus; el îi îndeamnă să se ţină mai întâi de toate de rugăciunea lui Iisus cea făcută cu gura, cele de mai departe lăsându-le în voia lui Dunznezeu şi ferindu-i pe ei de rânduiala cea de la sine.
"Scrii, nu fără îndurerare, că şezi în chilie ca o deţinută, pe când altele merg la biserică. Prin urmare, tu maică uiţi despre dorinţa mea şi amintirea ca tu cât mai des să faci rugăciunea cea grăită a lui

Iisus. Şi mai ales când rămâi singură. Aceasta este cel mai preţios timp pentru a o înrădăcina în memorie, iar tu, înseamnă că rătăceşti cu mintea şi iată că te plictiseşti. Iar rugăciunea lui Iisus veseleşte inima". (Scrisori, pag. 7).

"Țin minte că îmi scriai, că rugăciunea lui Iisus se ține mai uşor. Dacă e aşa, slavă Ție, Doamne! Mai bună vreme decât aceasta nu vei afla niciodată. Când se va sparge târgul, atunci dă din mâini cât vei vrea, va fi târziu. Numai ține minte cuvântul cel mai de demult: fii gata să întâmpini necazuri. Căci pe toți, cui îi place rugăciunea lui Iisus, vrăjmaşul niciodată nu-i va lăsa fără de răzbunare, ci neapărat îi va învăța sau pe cei mari sau pe cei mici, însă necazuri numaidecât vă va face". (Scrisori, Pag. 9). .

"Rugăciunea se poate face în minte şi din pricina boalei, şi din neputință, şi din pricina poporului mult şi la slujbă. Numai că din pricina acestui lucru, te doare capul, dar ce să faci? Dar încaltea vei îndrăgi-o. De o mie de ori vei îndrăgi-o. Tu sileşte-te să ții gândul cel cu Iisus, nu propriu-zis în cap, ci îndreptându-l puțin pe piept; atunci, desigur pieptul va durea, însă fără acest lucru nu se poate. Şi unde nu e curat - acolo şi doare. O astfel de durere se trimite pentru nevrednicie, însă cu timpul va trece". (Scrisori, pag.12).

"Dacă doreşti să ai pacea, apoi, să-L ai pe Iisus, dacă nu în inimă, apoi măcar pe buze, după cum ți-am poruncit eu, personal". (Ibidem).

"Dacă vrei să fii mulțumitoare, apoi răsplăteşte cu cinci cuvinte:1- Doamne, 2 - Iisuse, 3 - Hristoase, 4 - Fiul, 5 - lui Dumnezeu, şi la ele mai adaugi - miluieşte-mă pe mine păcătoasa". Repetă mereu astfel. Prin aceasta şi lui Duznnezeu vei plăcea, şi pe mine mă vei mulțumi, şi pe tine te vei mântui". (Ibidem, pag 14).

"Cuvioasă Maică T.! Tu într-adevăr m-ai mângâiat, când ai scris că rugăciunea pentru tine deja nu e aşa de grea, cum era mai înainte. Vorbesc despre rugăciunea lui Iisus. Şi slavă Ție, Doamne; care Te cobori până la neputințele noastre: Încă nu se poate s-o faci mereu. Căci până când nu va gusta omul (că bun este Domnul), e greu să-L ai neîncetat în inimă pe Iisus, dar şi pentru ceea ce este, slavă lui Iisus Dumnezeu! Prin urmare, până când ți se ține rugăciunea, nu o părăsi. Dar mai cu seamă, în timpul rugăciunii ticăloşeşte-te pe tine, ca pe o nevrednică să rosteşti numele, neîncetat şi slavoslovit în cer şi pe pământ de Îngeri şi de oameni. Iar necazurile le adună ca pe o comoară, căci acest lucru ajută mult rugăciunii lui Iisus. Şi de aceea, vrăjmaşul îi îndeamnă şi-i asmuțe pe toți care ar putea să te necăjească pe tine. Nu te-am prevenit de demult, că orice creştin, cu cât mai mult se ține de această rugăciune, cu atât mai mult îl întărâtă pe diavol, care nu suferă numele lui Iisus şi-i îndreaptă asupra unui astfel de om pe toți oamenii, chiar şi pe cei de aproape. Eu am văzut o fată, pe care tatăl ei bun, aşa de tare a urât-o, că vrea s-o omoare. Numai că aceasta făcea rugăciunea minții, lucru care ție nu-ți este îngăduit". (Ibidem, pag. 20).

"Îți răspund la nedumeririle tale: rugăciunea lui Iisus, nu numai că nu împiedică, ci chiar ajută să ascul'i citirea şi cântarea rugăciunii celei obişnuite bisericeşti şi de chilie şi îndulceşte, foarte îndulceşte inima şi împacă duhul şi dă un gând luminos. Iar tu crezi greşit; căci tu eşti o fetiță neîncercată, ba încă şi încăpățânată. Însă stăruieşte-te să te smereşti şi rugăciunea degrabă se va prinde de tine. Numai nu te grăbi, ci aşteaptă ajutorul lui Dumnezeu". (Ibidem, pag. 48).

"Fă mai des rugăciunea lui Iisus şi se va înveseli inima. Numai stăruieşte-te să socoteşti tot putregaiul din inimă, adică nu te lăsa târât în cugetele cele necurate". (Ib. pag. 52).

"I-am vorbit Părintelui (Ambrozie) de rugăciunea ta, care începe în biserică şi trece în inimă. El zice că pentru cei tineri nu se potriveşte. Ci trebuie de îndată s-o faci cu gura. Mântuieşte-te! Smereşte-te" (Ibidem, pag. 53).

"Mângâierea ta de la rugăciune nu e o noutate; eu nu o dată ci, de o sută de ori ți-am repetat - osteneşte-te, rabdă, iar încolo - Însuşi Dumnezeu te va mângâia. Nu, lasă-mă M. acasă, ba la S., ba la Ierusalim. Iar eu zic: ține-te de rugăciune, nu numai Roma şi Ierusalimul, ci însuşi Cel răstignit pentru noi va veni cu Prea curata sa Maică. Iată-ți lămurirea! Domnul îi atrage la Sine pe cei îndărătnici şi puțini la duh, anume astfel. Căci altfel, ei îndată ar cârti împotriva lui Dumnezeu şi păzitorului său (duhovnicesc) şi împotriva tuturor celor de aproape, pentru că ei au pierit. Iar acum, tu, singură, vezi că nu te-ai ostenit în zadar şi eu nu te-am amăgit. Aceasta e partea cea dintâi. Iar a doua va urma după aceasta. Această mângâiere te-a încredințat că este Dumnezeu şi este răsplată; pe urmă ea va pleca de la tine şi Domnul se va uita la tine, dacă îi eşti slugă credincioasă sau o slugă vicleană, iubitoare de plăceri, cumpărată (plătită - n. tr.), care-şi iubeşte pe Domnul său numai când El o mângâie. Iată atunci îi şi arată tu dragostea unei mirese a Lui neprecupețite. Însă aceasta iarăşi va trece. Şi iarăşi va străluci o rază de mângâiere. Şi astfel, Domnul îşi învață pe prea iubiții Săi. Însă vai de tine, dacă te vei înălța ca o bogătaşă, fiind săracă! Diavolul vede ce faci tu şi de unde primeşti şi iată se sileşte să te abată de la păstor, ca pe o oiță tânără, neiscusită. Ține-te. Pace ție şi mântuire. Iar, mai cu seamă, smereşte-te. De îndată ce vei pierde smerenia şi ocărârea de sine - atunci s-a dus totul (în text este "adio")". (Scrisori, pag. 61).

"Scrisoarea ta am citit-o şi nu mai puteam de mirare: cum de o fetiță, mi s-a părut cuminte, atentă, să îndruge astfel de prostii! Ea crede gândurilor, că a face rugăciunea lui Iisus e ceva foane important. Prostuțo tu, prea prostuță! Doar eu ți-am spus că pe această rugăciune, ca pe una care nu cere nici cărți, nici metanii, nici alte nevoințe grele, o dau babelor, bolnavilor şi celor cu inima împietrită. Desigur, că cine iubeşte grozav să umble la biserică va veni înaintea tuturora, nu va scăpa nici un cuvânt din biserică; va veni acasă - va plânge cu lacrimi, văzându-şi sărăcia şi nevrednicia sa; unuia ca acesta, desigur, că nu i-ar impune rugăciunea lui Iisus. Iar tu, prostuță, vinovată cu toate, nu poți nici să te rogi, nici să te smereşti, nici să iubeşti pe cei ce te batjocoresc, nici să asculți cuvântul lui Dumnezeu, nimic ce ar semăna cu acestea - dar vrei să te mântuieşti! Ce ne-a rămas să facem cu tine? Iată, ți-am dat ție o rugăciune uşoară, foarte uşoară - numai cinci cuvinte de toate. Iar tu şi aici ai recurs la şiretlicuri ca să găseşti ceva foarte mare, care te-ar osebi pe tine de alții, adică: ceea ce ar fi trebuit, mai ales să te smerească, tu, în nebunia ta, socoți să te mântuieşti încă cu acest lucru. Vrăjmaşul, desigur, se teme că o astfel de fetişcană, care nu e bună de nimic, de îndată se va mântui, de aceea, în tot felul te prinde şi-ți bagă în cap astfel de gânduri proaste şi mincinoase, cum că tu ar trebui să te mântuieşti anume prin ceea ce ar fi trebuit să te smereşti. Deci, lasă toate prostiile, aleargă la Iisus, iar nu la diavol. Iisus a murit pentru tine, deci, te iubeşte. Iar diavolul n-a murit, ci vrea mai degrabă să te omoare pe tine. Deci, să nu-l asculți. Eu l-am întrebat şi pe Părintele Ambrozie despre tine; el la fel a zis: "Lasă să continue, iar pe diavol să nu-l asculte. Iar gâtul şi pieptul te dor pentru nevrednicie". Căci şi oricare, dar mai ales această

rugăciune băbească, rânduită numai pentru cei bolnavi şi netrebnici, dintre care cel mai rău sunt eu, cel mai netrebnic, cere să-ți recunoşti neputința ta şi smerenia. Iar tu, din prostie te-ai gândit să te înalți încă. Prostuțo tu, prea prostuțo! Iar că bucuria se revarsă în inimă, apoi acest lucru mi se pare că ți-am vorbit - se întâmplă. Uneori Domnul vrea să-l mângâie pe nevoitor, văzînd că el nu mai poate deja, iar uneori, dintr-o încordare puternică pentru această rugăciune. S-a spus: "Dumnezeu, adică Iisus, este un foc Care arde (păcatele şi neputințele)". Şi de aceea, chemat des Preadulcele Iisus nu poate să nu veselească inima. Decât numai vreun ticălos oarecare prea mare, ca mine, îndobitocit, acela nu poate simți multă bucurie. Iar adevărații nevoitori în rugăciune, peste câteva zile simt bucurie şi dulceață, care se revarsă din inimă asupra întregului om. Numai că e primejdios să o primeşti fără de desluşire, căci şi Satana se preface în înger de lumină. Şi de aceea, ca una ce eşti neîncercată în viața cea duhovnicească, fii cu pază, şi fereşte-te să primeşti, şi fereşte-te să respingi: Citeşte la Marcu Ascetul cuvântul al doilea, cap. 28. Mai citeşte în acelaşi al doilea cuvânt, capitolul 13. Iar dacă vei părăsi rugăciunea, apoi unde te mai aciuiezi? Rabdă. Acestea degrabă vor trece şi vei îndrăgi-o. Rugăciunea se curmă de obicei de vorbire deşartă, de îmbuibare, de osândire şi mai cu seamă de mândrie. Dar fiindcă eşti prea mândră, apoi ține-te, în mod deosebit, de această rugăciune. Iar pentru ca să nu se curme niciodată apoi, pentru acest lucru, ție, tinerică, să-ți lungească Dumnezeu boala până s-o coace poama (în text e un alt proverb: şezi la țărmul mării şi aşteaptă vremea bună). Gândurile, de asemenea, tu nu le poți îndepărta, dar ție îți ajunge, dacă vei răbda şi vei chema pe Iisus. Iar când nu vezi după tine păcate, apoi să ştii că eşti într-o întocmire diavolească. El, la fel, nu-şi vede păcatele sale şi, necăindu-se niciodată şi neînvinuindu-se, socoate că Dumnezeu e părtinitor față de om, căci îl iubeşte; iar Dumnezeu de aceea îl şi iubeşte pe om, pentru că el se căieşte şi se smereşte. Şi tu căieşte-te şi te smereşte şi Dumnezeu te va mântui". (Scrisori, pag. 70).

"Am primit-o scrisoarea ta şi mă grăbesc să te liniştesc. Mai întâi nu m-ai ascultat. Eu te-am prevenit nu o dată, ci de multe ori, că atunci când se întăreşte rugăciunea, să nu îngădui deloc ca atenția să coboare în jos. Altfel te va chinui patima desfrâului. Şi aceasta nu este înşelare, ci lucrarea firii, care vine de la o lucrare greşită a minții. Ei, dacă această dulceață ai primi-o drept har, apoi atunci ar fi înşelare. Iar acum lucrurile încă se pot îndrepta. Mai ales că tu singură recunoşti încurcătura. Iar îndreptarea începe-o de acolo, ca să nu laşi atenția în jos, ci ține mintea înlăuntrul (la mijlocul) inimii. Iar (dacă nu poți) las-o un timp şi te îndeletniceşte cu citirea. Ar fi bine, dacă ți-ai procura cartea lui Paisie Velicicovschi. Trebuie s-o citeşti. Ține-te de această pravilă şi nu vei pieri. Iar rugăciunea n-o părăsi. Astfel de zbateri se întâmplă cu mulți. Pace ție şi mântuire!" (Scrisori, pag. 73).

"Eu am avut cazuri, ca oameni învățați şi chiar foarte învățați după cărți, în realitate nici cât un firicel de păr să nu priceapă lucrarea cea duhovnicească. Pentru că această cale se dă nu prin carte ci prin sânge. Dă sânge, şi primeşte duh" (Ibidem).

"Citindu-ți scrisoarea, eu îndată m-am dus la Părintele Ambrozie şi am desluşit-o împreună. Noi n-am găsit greşeli în rugăciune. Numai că astfel de lucruri, ca mirosurile bune, nu trebuie primite. Despre aceasta scrie Sfântul Simeon Noul Teolog, în cel dintâi chip al rugăciunii. Locul inimii nu trebuie căutat cu încordare; când va creşte rugăciunea, ea singură va găsi acel loc. Stăruința noastră

e să închidem mintea în cuvintele: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul". Sfântul Dimitrie învață: "unde e mintea, acolo e şi inima". Că rugăciunea se întrerupe, acest lucru altfel nici nu poate fi. Iar dacă persistă mereu, apoi Sfinții Părinți ne învală: "Teme-te, aceasta e o cale de lup". Dar cum să vorbim? Ce vedem în aer? Ba ploaie, ba soare, ba zăpadă, ba vânt, ba căldură, ba frig. Astfel e şi în întocmirea noastră: o singură stare nu poate fi şi nici nu trebuie. Iar când încetează rugăciunea minții, apucă-te de cea grăită sau de citire. Iar când şi acest lucru nu merge, apucă-te de rucodelie, iar a-ți schimba povățuitorul la jumătate de cale, e primejdie. Domnul te va binecuvânta să continui lucrul început, fără nici o frică şi fără nici o îndoială. Dumnezeu ne este ajutor. Cei cu rânduială de la sine, într-adevăr trebuie să se teamă. Iar cine-şi recunoaşte neputința sa şi întreabă pe alții, acela e de bună nădejde. Numai ocărăşte-te şi smereşte-te totdeauna". (Scrisori, pag. 75).

"Rugăciunea a încetat sau din părere de sine, sau din osândire. Iar cel mai de seamă lucru e ca să fie smeriți". (Scrisori, pag. 77).

"Dacă rugăciunea cea grăită cu gura trece, singur de la sine, în cea a minții, apoi nu trebuie curmată. Numai ocărăşte-te pe tine şi nu te tulbura. M-ai mângâiat foarte mult, că doreşti să deprinzi rugăciunea lui Iisus; începe de la cea grăită. Iar mai înainte de aceasta, în loc de temelie, pune-ți să rabzi necazurile. Atunci, ea se va altoi degrabă". (Scrisori, pag.121).

"Respirația cea prin nări o vom lămuri mai pe urmă. Dar până atunci, iată puțin: prin ce respiri? Prin ureche? Doar prin nări. Deci iată totul! Prin urmare, uneşte rugăciunea cu respirația, după cum învață Scărarul şi iată-o respirația prin nări. Iar ce trebuie să fie mai departe, ți se va arăta mai departe, iar acum îți este de ajuns acest lucru". (Scrisori, pag. 146).

"Lucrul cel de căpetenie e să te ții de rugăciunea lui Iisus, uneori cu gura, alteori cu mintea". (Scrisori, pag.146).

Şi cu aceasta încheiem cunoştințele cu povățuirile stareților de la Optina şi trecem la Valaam.

Preotul. Eu am auzit, Părinte, că între Sihăstria Optina şi Valaam există oarecare legătură duhovnicească. Cineva dintre stareții de la Optina s-a nevoit de la început la Valaam, iar pe urmă a trecut la Optina.

Monahul. Da, legătura într-adevăr există şi nu numai între aceste două mănăstiri, ci şi între ele şi Sihăstria cea de. la Sarov. Ele toate, în creşterea lor duhovnicească, sunt împletite cu rădăcinile sale. Şi sihăstria Optina şi Mănăstirea Valaam (aceasta de pe urmă mai ales) îşi trag obârşia din vremuri străvechi, însă începutul înfloririi lor duhovniceşti e cam pe la sfârşitul veacului al 18-lea şi e legat, la Valaam, de sihăstria Sarov, iar la Valaam şi Optina împreună, cu marele stareț Moldovean schiarhimandritul Mănăstirii Neamlul, Paisie Velicicovschi. Şi Optina şi Valaam, chemate la viață duhovnicească de doi renumiți arhipăstori, contemporani şi colaboratori: Optina - de Mitropolitul Moscovei - Platon; Valaamul - de Mitropolitul Petersburgului - Gavril; care, amândoi, erau în legături directe de corespondență cu starețul Paisie. Pentru regenerarea şi întocmirea Sihăstriei Optina, a fost trimis Avraamie din Mănăstirea Peşnoş, unde era ca stareț arhimandritul Macarie, care ducea o corespondență personală cu starețul Paisie; iar pentru restaurarea şi regenerarea Valaamului, aproape în aceiaşi ani, a fost chemat de la Sarov starețul Nazarie. Şi după cum Avramie a pus la Sihăstria Optina o temelie trainică pentru propăşirea ei pe mai departe, aşa şi

Nazarie a dat Mănăstirii Valaam o temeinică îndrumare duhovnicească. la începutul secolului al 19-lea, în Valaam s-au aşezat ucenicii stareţului Paisie - Cleopa şi Teodor - cu ucenicul său Leonida. De la ei a început "Stăreţia" şi lucrarea duhovnicească în Valaam, după aşezămintele stareţului Paisie, prin ucenicii lor Eftimie şi alţii, iar Leonida mutându-se la Optina, a pus acolo începutul "Stăreţiei" de la Optina. Iată cum s-a împletit, timp de mai bine de o sută de ani, firele duhovniceşti, care leagă trei mănăstiri renumite - Sarovul, Valaamul şi Optina.

Înrâurirea duhovnicească a unui fiu al Mănăstirii de la Sarov, precum şi natura nordică şi aspră a Valaamului, poziţia lui insulară şi izolarea de restul lumii, au ajutat mult dezvoltarea ascetismului aspru din Valaam şi nu în zadar era şi este numit Athosul rus. Pe insulele lui a înflorit toate felurile de vială monahală - şi nevoinţa grea a vieţuirii în pustie şi sihăstrie printre pădurile şi stâncile insulelor răzleţe cu suportarea celor mai grele şi mai aspre forme ale ascetismului, postului şi liniştirii (isihasmului) şi altele, şi calea cea mijloc a vieţii de schit, sub umbra unor bisericuţe mici de lemn şi a templelor măreţe de piatră, ridicate în diferite locuri ale Arhipelagului Valaam şi în sfârşit, o frăţime colosală cu viaţa de obşte, pe insula cea mare.

Trebuie însă spus, că la Valaam, cu toată asprimea nevoinţelor de dinafară, care i-au creat faimă în lumea ortodoxă, n-a fost lăsată fără atenţie şi lucrarea cea duhovnicească cea lăuntrică, a cărei temelie trainică a fost pusă de stareţul Nazarie. Ucenicii stareţului Paisie, care au trăit în Valaam, Schitul cel Mare, cu toate că au petrecut puţin timp în mănăstire, iarăşi au lăsat o urmă şi au avut ucenici. Lucrarea rugăciunii lui Iisus, studiul scrierilor ascetice ale Sfinţilor Părinţi, extrasele de chilie din operele lor, niciodată n-au încetat la Valaam. În uriaşa bibliotecă a Mănăstirii Valaam este o mare secţiune de manuscrise, care e alcătuită din jurnale şi extrase de chilie, din cărţile patristice rămase după moartea monahilor de la Valaam.

Acest material încă nu e studiat îndeajuns. Din nevoitorii de la Valaam, lucrători ai rugăciunii lui Iisus şi stareţi, eu vreau să vă opresc atenţia numai asupra stareţului - orb - schimonahul Agapie, pentru că despre el am mai multe date scrise, decât despre alţii. În jurul lui s-a grupat un cerc de lucrători ai rugăciunii lui Iisus. Între ei, episcopul Teofan Zăvorâtul şi duhovnicul schitului de Ghetsimania, de pe lângă Lavra Sfântul Serghie, cu hramul Sfintei Treimi, iar mai târziu egumenul sihăstriei Sfântul Zosima Gherman; se purta o corespondenţă foarte înviorată, despre lucrarea rugăciunii lui Iisus. Trăsăturile caracteristice ale poveţelor lui, sunt simplitatea şi umilinţa inimii. Mai întâi voi arăta o notă întocmită de el şi de colaboratorii săi: "Despre rugăciunea lui Iisus, lucrată grăit, cu mintea şi în inimă", revăzută şi îndreptată de Episcopul Teofan, lucru care-i dă o însemnătate deosebită. Iată această notă:

1. "Despre cea grăită. Într-o formă scurtă ea se zice aşa: "Doamne miluieşte; Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă pe mine păcătosul"; iar în cea completă - aşa: "Doamne, Iisuse Hristoase, fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul". La început, ea se rosteşte în cea mai mare parte în chip silit şi fără plăcere, dar pe măsura îndeletnicirilor şi silinţei pentru ea, numai dacă este o hotărâre fermă ca prin rugăciune, cu ajutorul harului lui Dumnezeu, să împuţinezi patimile cele de tot felul, apoi ea, din îndeletnicirea cât mai deasă, pe măsura împuţinării patimilor, din vreme în vreme, va deveni mai uşoară, mai plăcută şi mai dorită. La rugăciunea grăită, cu toată puterea să ţinem mintea în cuvintele rugăciunii, s-o rostim fără de grăbire, toată atenţia s-o concentrăm în

gândurile exprimate prin cuvinte, iar când mintea va aluneca spre gânduri străine, fără tulburare, s-o închidem din nou în cuvintele rugăciunii (Scara, Cuv. 28, Cap.17): Nerăspândirea minții nu se dă degrabă şi nu atunci când vrem noi, ci când ne smerim şi când binevoieşte Dumnezeu. Acest dar al lui Dumnezeu nu se hotărăşte de timp, nici de cantitatea rugăciunilor, ci de smerenia din inimă şi de harul lui Hristos şi de silința noastră cea de totdeauna pentru ea. De la rugăciunea grăită cea cu luare aminte, se face trecerea spre rugăciunea minții; care se numeşte astfel atunci când tindem numai cu mintea spre Dumnezeu sau îl vedem pe Dumnezeu.

2. Despre rugăciunea minții. În timpul rugăciunii din minte trebuie să ținem atenția în inimă, în fața Domnului. Pe măsura stăruinței noastre şi silinței noastre smerite în rugăciune, Dumnezeu dăruieşte cel dintâi dar minții noastre - adunarea şi concentrarea în rugăciune. Când luarea aminte către Domnul rămâne fără de ieşire, atunci ea este o luare aminte harică, iar luarea aminte a noastră proprie totdeauna e silită. De la o astfel de rugăciune a minții, se face trecerea la rugăciunea cea lăuntrică a minții, numai dacă este un povățuitor iscusit, foarte uşor şi liber. Când suntem cu simțămintele inimii cu Dumnezeu, iar dragostea de Dumnezeu umple inima, atunci o astfel de rugăciune poartă numele de cea a inimii.

3. Despre rugăciunea lăuntrică cea din inimă. În Evanghelie s-a spus: Cine vrea să-mi urmeze Mie, să se lepede de sine şi să-şi ia crucea sa. Dacă vom aplica aceste cuvinte la lucrarea rugăciunii, apoi ele vor însemna următoarele: cine vrea să se nevoiască în chip legiuit cu nevoința rugăciunii, mai înainte de toate să se lepede de voia sa şi de priceperea sa, iar după aceea să-şi ducă crucea, adică acea osteneală trupească şi sufletească care este de neînlăturat în această nevoință. Lăsându-ne pe noi înşine în întregime în grija cea neadormită a lui Dumnezeu, să suportăm această osteneală cu smerenie şi cu voie bună, pentru adevăratul bine, care se dăruieşte unui nevoitor râvnitor de rugăciune de la Dumnezeu, la vremea sa, când Dumnezeu cu harul său va pune hotar minții noastre şi o va aşeza să stea nemişcată în inimă, împreună cu aducerea aminte de Dumnezeu. Când o astfel de stare a minții va deveni ceva firesc şi permanent, ea poartă la Părinți denumirea de unire a minții cu inima; într-o astfel de întocmire, mintea nu mai are dorința de a fi în afară de inimă; dimpotrivă, dacă din oarecare împrejurări ea va fi reținută în afară de luarea aminte din inimă, apoi ea are o dorință de neînfrânt de a se întoarce înlăuntrul său cu oarecare sete duhovnicească şi cu o nouă râvnă să se apuce din nou, de zidirea casei sale lăuntrice. La o astfel de întocmire din inima omului, tot ce este în capul lui, trece în inimă şi atunci, ca o lumină oarecare înțelegătoare; luminează tot lăuntricul lui şi orice ar face, ar vorbi, ar gândi, face totul cu o conştiință deplină şi cu luare aminte. El poate limpede să vadă atunci, ce fel de gânduri îi vin, ce fel de intenții şi dorințe şi cu plăcere sileşte mintea, inima şi voința spre ascultarea lui Dumnezeu Hristos şi spre împlinirea oricărei porunci a lui Dumnezeu, sau a Părinților; iar orice abatere de la ele e ştearsă de simțământul pocăinței şi zdrobirii de inimă, cu o părere de rău neprefăcută şi cu o cădere smerită şi plină de îndurerare către Dumnezeu, cerând şi aşteptând de sus ajutor pentru neputința sa. Şi Dumnezeu, văzând o astfel de smerenie a lui, nu-l lipseşte de harul Său. (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, pag. 340).

Aduc citate din scrisorile Părintelui Agapie, către Părintele Ieromonah Gherman, despre lucrarea rugăciunii, scrise cu o simplitate extraordinară şi cu o căldură a inimii.

"Mila lui Dumnezeu să fie cu D-voastră, prea iubitorule de Dumnezeu tătucule, Părinte Gherman! Noi toți prietenii Dv. cei duhovniceşti, cu osârdie, cu mintea în inimă, de departe ne închinăm D-voastră şi cu închinăciune până la pământ, cu smerenie cerem binecuvântarea D-voastră Părintească şi sfintele rugăciuni şi cu ajutorul lui Dumnezeu, cel pentru rugăciunile Născătoarei de Dumnezeu, vă dorim D-voastră de la Domnul Dumnezeu bunătățile cele vremelnice şi cele veşnice, cele ce sunt spre viață şi bună cinstire şi sporirea desăvârşirii creştine. Despre manuscrisul stareţului D-voastră, n-avem să vă comunicăm nimic deosebit. În el (manuscris) nu e nimic vătămător şi primejdios, ci totul e expus din încercare şi simplitate. Numai în ce priveşte pravila de chilie, el învață nu potrivit înțelegerii Sfinților Părinți, ci zice: "De ce să se dea pravilă? căci scris este: "privegheați şi vă rugați" şi încă "rugați-vă neîncetat". Iar Sfinții Părinli ai noştri zic aşa: numai cei desăvârşiți în viața duhovnicească n-au nevoie de pravilă, iar ceilalți neapărat trebuie să aibă pravilă, numai ca ea să fie potrivită cu puterile sufleteşti şi trupeşti, după puterea minții fiecăruia, cu care Dumnezeu l-a înzestrat pe fiecare, după cum şi El însuşi a lămurit în Sfânta Evanghelie: unuia i-a dat un talant, altuia - doi, iar altuia - cinci, fiecăruia după puterea lui, iar a îngropa talantul în pământ prin nepăsare şi nesimțire, n-a poruncit nimănui şi pentru aceasta chiar pedepseşte aspru. Noi nu vă hotărâm D-voastră pravilă părinte, iar Dv singur rânduiți-vă una cu toată băgarea de seamă. Miezul lucrării nu e în cantitatea pravilei, ci în calitatea ei, iar pe unii îi aduce şi cantitatea spre calitate, iar la cei înaintați, cantitatea vine mai mult de la calitate. Noi nu cunoaştem bine întocmirea D-voastră; Dv. mai bine vă puteți rândui lucrul, numai să faceți totul după înțelegerea lui Dumnezeu şi după voia lui Dumnezeu şi spre slava lui Dumnezeu şi iar spre a Sa; şi în fel şi chip fugiți de trândăvie, vorbire multă şi dormit mult. Aceştia sunt cei mai răi vrăjmaşi ai propăşirii în rugăciune. Când Domnul vă va da o rugăciune liniştită şi cu luare aminte, apoi să vă țineți mai mult de ea: Rugăciunea nu se cuprinde în cuvinte şi nu în numărul cuvintelor, ci în luare aminte şi smerenia cea din inimă, în simțământul pocăinței, credinței, fricii de Dumnezeu, dragostea de Dumnezeu şi aproapele. Pe dragostea cea duhovnicească a lui Dumnezeu, atât față de Dumnezeu cât şi față de aproapele e întemeiată toată mântuirea noastră. Toată legea şi proorocii sunt cuprinse în aceste două porunci. Ioan Hrisostom astfel scrie: "Ce facem noi fără de dragoste față de Dumnezeu şi aproapele, apoi acolo n-are Hristos unde să-şi plece capul, iar dragostea se cunoaşte din împlinirea poruncilor lui Dumnezeu. Acela zice, Mă iubeşte pe Mine care păzeşte cuvântul, Meu, iar cine nu Mă iubeşte, acela nici cuvintele Mele nu le păzeşte. D-voastră scrieți despre apărarea şi durerea din piept. D-voastră băgați de seamă în ce priveşte acest lucru, din toate punctele de vedere, n-aveți cumva o râvnă necumpătată şi o înfierbințeală, ca să dezvolți mai degrabă rugăciunea minții din inimă. Acest Iucru, părinte, e foarte vătămător, dar se cuvine, în timpul rugăciunii pe treptele şi cele începătoare să unim mintea cu inima, cu ajutorul atenției rugăciunii, fără fierbințeală proprie, cu o tăcere şi cu o linişte a duhului, fără o anumită încordare a trupului sau a sângelui. E cu neputință să câştigi o rugăciune adevărat duhovnicească, printr-o simțire sufletească sau trupească silită. Ea se dăruieşte de Dumnezeu la vremea sa, nu pentru o râvnă a trupului, ci pentru simțământul duhovnicesc al smereniei, iar de la necumpătare şi de la fierbințeala sângelui, mulți s-au vătămat şi se vatămă".

"Mila lui Dumnezeu fie cu D-voastră, prea iubitorule de Dumnezeu tătucul nostru, părinte Gherman. Din tot sufletul vă dorim orice milă a lui Dumnezeu şi sporire duhovnicească întru toate.

Şi de departe, cu o dragoste în inimă, ne închinăm D-voastră şi cu mintea cădem la picioarele D-voastră şi cu o credinţă vie, cerem blagoslovenia D-voastră părintească şi sfinte rugăciuni.

Scrisoarea de la Dv. am primit-o, pentru care lucru vă mulţumim foarte mult; nu cunoaştem din ce pricină nu ne-aţi răspuns nimic la cele ce v-am rugat să ne lămuriţi pentru folosul nostru duhovnicesc, despre atenţia cea din minte şi asupra lucrurilor de aducere aminte duhovnicească din timpul rugăciunii, însă noi vom aştepta cu răbdare şi totuşi vă cerem lămuriri: şi fă dragoste în ce priveşte acest lucru şi descrie-ne ceva: noi şi de la început am avut de gând să ne zidim duhovniceşte unul pe altul, iar de la cele rele să ne depărtăm. Şi noi nu ne ruşinăm de sărăcia minţii noastre; pentru noi ea e foarte potrivită (sărăcia minţii) şi după învăţătură şi după viaţa noastră morală, şi noi tătucule, Părinte Gherman, sufleteşte suntem dispuşi mai mult să ne învălăm decât să învăţăm, iar dragostea cea adevărată, altoită de harul lui Dumnezeu, nu caută ale sale, ci tinde spre folosul cel obştesc. Noi dorim numai să vă lămurim întrucâtva despre aducerea aminte şi despre lucruri pentru verificarea noastră duhovnicească şi vă scriem nu atât din încercare proprie cât din auzul buzelor adevărate şi nemincinoase. În timpul rugăciunii curate din minte, dar mai ales când mintea se va învrednici de nerisipire şi cu luare aminte se va lipi în rugăciune de inimă, printr-o petrecere fără de ieşire, atunci în aducerea aminte cea curată, străină de orice nălucire, iată cu ce e preocupată aducerea minte: 1) cu nimicirea sa în faţa lui Dumnezeu şi vederea păcătoşeniei sale necurate, în simţământul unei pocăinţe neîncetate şi întru o continuă aşteptare a morţii şi a unei cercetări aspre după moarte, din partea viclenilor draci, şi a hotărârii necunoscute pentru veşnicie, a venirii a doua a lui Hristos, celei înfricoşate şi ale hotărârii nemitarnice şi veşnice din partea lui Dumnezeu pentru oricare fiinţă înlelegătoare; 2) Cu aducerea aminte de prea curatele patimi ale lui Hristos şi de întreaga lui viaţă pământească, scrisă în Vechiul şi Noul Testament, lămurită de Sfinţii Apostoli şi Sfinţii Părinţi, în ce priveşte mântuirea noastră şi despre purtarea Lui de grijă cea dumnezeiască, cea pentru noi; 3) Despre însuşirile dumnezeieşti: cea dintâi despre atotştiinţa lui Dumnezeu, despre atotputernicia şi înţelepciunea Lui, despre stăpânirea Lui atotcuprinzătoare, bunătatea şi iubirea de oameni, dreapta judecată şi îndelunga răbdare. Iată, taică, Părinte Gherman, toate aceste lucruri dumnezeieşti şi duhovniceşti atât de strâns se leagă de aducerea aminte în lucrarea rugăciunii minţii celei din inimă şi ele nu se împiedică într-o convorbire curată cu Dumnezeu, ci încă mai mult ne stârnesc râvna duhovnicească, cea după Dumnezeu.

Rugăciunea cea curată se şi numeşte convorbire cu Dumnezeu, iar aducerea aminte şi cugetarea despre lucrurile duhovniceşti şi dumnezeieşti, care singur de la sine se ivesc într-o minte şi o inimă curată, se numesc cugetare despre Dumnezeu; ele pot fi pricepute limpede numai din propria experienţă, iar mai înainte de experienţă trebuie să ne folosim de credinţa cea vie şi duhovnicească care vine de la îndeletnicirea necurmată cu lucrarea minţii şi îndeplinirea poruncilor lui Dumnezeu. Numai taică vă mai adăugăm: lucrurile cele duhovniceşti arătate mai sus lucrează asupra sufletului, trupului şi duhului nostru, pe măsura lucrării minţii celei din urmă şi adevărate şi îndeletnicirii noastre necurmate cu ea şi lucrează asupra inimii şi minţii noastre nu toate deodată, ci schimbându-se neîncetat: uneori mai mult lucrează aducerea aminte de moarte, alte ori mai mult lucrează judecata lui Dumnezeu şi hotărârea veşnică cea necunoscută; uneori aducerea aminte despre Împărăţia cerurilor, iar alteori despre chinurile veşnice ale iadului; uneori, foarte puternic, lucrează

patimile Domnului şi viața cea pământească a Mântuitorului nostru, Răstignirea lui şi moartea cea pentru mântuirea noastră, Învierea şi Înălțarea la ceruri şi a doua venire a lui cea înfricoşată; alteori, puternic lucrează asupra noastră aducerea aminte de nevoitorii cei adevărați ai lui Hristos, care au răbdat totul până la sfârşitul lor pentru dragostea lui Hristos; alteori, lucrează asupra întregii noastre ființe păcătoase, într-un chip de nelămurit prin cuvinte, frica de Dumnezeu din credința cea vie în prezența Lui de lângă noi, dacă numai vom înrădăcina în mintea şi în inima noastră, că noi stăm, umblăm, lucrăm, şedem, mâncăm, bem, vorbim, privim, auzim, totul ca în fața ochilor lui Dumnezeu, lângă atotființa, atotputernicia, puterea cea atotstăpânitoare, înțelepciunea şi bunătatea Lui. Iată că aducerea aminte despre acestea din urmă, înrădăcinată în minte şi în inimă, mai mult decât orice, ne poate aduce la adevărata lucrare a rugăciunii curate celei cu mintea din inimă şi la propăşirea duhovnicească cea desăvârşită, dar nu numai cuvintele noastre cele de rugăciune ne pot produce o rugăciune adevărată şi neîncetată. Şi acest lucru să vă fie cunoscut taică Părinte Gherman; în timpul rugăciunii minții, celei adunate şi nerisipite, lucrările duhovniceşti cele amintite mai sus, sunt în memorie, fără imagini, nevăzute, fără cantitate, ci numai în memoria pură, fără nici un fel de imagini, lucrează în memoria noastră împreună cu aducerea aminte de Dumnezeu. Iar alături de rugăciunea minții, se poate îndeletnici şi cu cugetarea despre Dumnezeu şi cu o cugetare subțire parțială, despre toate judecățile dumnezeieşti şi despre însuşirile Lui cele dumnezeieşti, în măsura în care harul lui Dumnezeu va lumina mintea şi inima noastră, în ce priveşte adevărurile dumnezeieşti. Iată taică Părinte Gherman, noi pe măsura minții noastre celei sărace şi din buna dispozilie a sufletului nostru, față de dragostea cea duhovnicească, v-am bucurat în parte, despre aducerea aminte şi despre lucrurile cele duhovniceşti care se nasc de la rugăciunea cea neîncetată şi aducerea aminte de Dumnezeu; iar dacă ceva n-am scris aşa după cum se cuvine, pentru Dumnezeu vă cerem îndreptare: noi credem că Dv. ne puteți îndrepta, iar de greşale, pentru Dumnezeu iertați-ne.

Încă mai adăugăm, din prisosința dragostei noastre celei duhovniceşti, față de Dv. şi spre propăşirea Dv. şi a noastră, că cele scrise mai sus despre lucrurile cele duhovniceşti şi însuşirile cele dumnezeieşti, nu lucrează asupra tuturor cu aceeaşi simțire; asupra unuia lucrează mai mult aducerea aminte de moarte, asupra altora judecata lui Dumnezeu şi hotărârea veşnică, necunoscută, asupra unuia împărăția cerurilor, asupra altuia, chinurile cele veşnice ale iadului, asupra unuia patimile cele mântuitoare ale lui Hristos, asupra altuia, frica de Dumnezeu şi aducerea aminte neîncetată despre prezența lui Dumnezeu, atotvederea, atotputernicia Lui, iar asupra altuia puternic, lucrează binefacerea şi îndelungata răbdare a lui Dumnezeu. Şi iată ce trebuieşte de observat aici cu atenția minții noastre şi cu simțirea sufletului: care anume lucru, din cele arătate de noi, lucrează mai des şi mai puternic asupra cuiva, spre aprinderea duhului nostru şi râvnei spre bună credință, acela şi trebuieşte să ni-l însuşim mai mult şi să-l întărim mai temeinic în toate simțirile noastre cele sufleteşti. Numai simțirea duhovnicească, care gravitează în mintea şi simțirea noastră şi în aducerea aminte a noastră cea neuitată, sunt îndeajuns ca să ne mişte spre o râvnă duhovnicească şi să trezească simțirile noastre cele duhovniceşti din dormitarea cea sufletească şi nepăsarea noastră şi să ne ducă în memorie şi celelalte lucruri duhovniceşti. Numai că pentru aceasta se cere, taică, lepădarea de priceperea sa şi de voința sa şi să iei crucea, adică omorârea a tot ce este pătimaş şi

iubitor de plăceri şi să mergi pe calea poruncilor lui Dumnezeu şi cu o credinţă vie fără de îndoială şi încredere în sine, cu ajutorul harului lui Dumnezeu din noi, până la suflarea noastră cea mai de pe urmă. Cel ce va răbda până la sfârşit, acela se va mântui. Binecuvântează-ne pe noi, Părinte Sfinte, şi roagă-te pentru noi şi ne iartă pe noi".

În biografia Stareţului Agapie (Ediţia Mănăstirii Valaam, S. Petersburg, 1910) sunt unele poveţe de ale lui despre rugăciunea lui Iisus.

"Lucrarea lăuntrică cea din inimă este ştiinţa dintre ştiinţe şi meşteşugul meşteşugurilor şi cei încercaţi în această lucrare, totdeauna petrec în frică şi cutremur din.pricina căii strâmte şi foarte întunecoase, care poate fi aflată numai cu ajutorul unor povăţuitori iscusiţi". (pag. 39).

Minţii îi trebuie dată cea mai mare luare aminte, inimii - trezvie, voinţii - priveghere, ca ea să nu fie nevoită de nimic afară de rugăciune, iar dacă din neputinţă va fi momită, apoi trebuie ca, îmbărbătându-te, din nou să iei aminte la rugăciune. Fără aceste trei: luare aminte, trezvie şi priveghere nu poate fi rostită o rugăciune curată şi adevărată; această lucrare a rugăciunii trebuie păzită fără nici o delăsare, până la cele de pe urmă clipe ale vieţii, în orice dăruire de rugăciune, după porunca Domnului: "privegheaţi şi vă rugaţi, ca să nu cădeţi în ispită". (pag. 40).

"Lucrarea rugăciunii lui Iisus trebuie făcută sub îndrumarea oamenilor încercaţi. Căci din lipsa de sfat duhovnicesc şi din încrederea în părerea sa, judecata sa, simţămintele sufleteşti şi trupeşti, în nevoitorii rugăciunii cei neîncercaţi, se naşte o bucurie sufletească falsă, sau dimpotrivă - o plictiseală puţină la duh şi o împietrire a inimii". (pag. 41).

Părintele Agapie sfătuia foarte mult ca lucrarea rugăciunii lui Iisus să fie făcută în taină:

"Stăruiţi-vă, cu o sârguinţă smerită, să ascundeţi de la toţi lucrarea voastră smerită. Când lucrurile cele ascunse se pun cu nebăgare de seamă lângă cale, apoi ele lesne sunt răpite de tâlhari, iar cele păzite în cămările întărite şi cu lacăt bun, se păstrează fără să fie primejdie de cineva". (pag. 42).

"Cine într-adevăr se îndeletniceşte cu rugăciunea lui Iisus, acela mereu e însetat, cu toată tăierea priceperii şi voinţei sale, dacă numai va găsi un om încercat; cu inima simplă şi cu dragoste să se folosească de sfatul lui duhovnicesc şi în toate să-şi câştige o dreaptă socoteală". (Ibidem).

La întrebarea unor persoane cum se poate ţine rugăciunea lui Iisus în inimă, Părintele Agapie răspundea: "Aceasta e un lucru foarte secret. Noi de ne-am stărui chiar foarte mult ca să ţinem mintea fără de ieşire în inimă, fără dăruirea Sfântului Duh, acest lucru e cu neputinţă şi nu se întâmplă; însă să nu vă tulbure acest lucru, că nu puteţi ţine mintea mereu în inimă; osteniţi-vă cu osârdie şi cereţi mila lui Dumnezeu, ca El să vă dea acest dar; după cum îi place Lui iar eu vă opresc să doriţi acest lucru înainte de vreme. Iar în timp de neputinţă, de lenevie, de slăbiciune a minţii, mereu să aveţi în inimă o răbdare chibzuită şi plină de mulţumire, cu evlavie lăsaţi-vă în voia lui Dumnezeu, într-o simţire smerită de pocăinţă şi prin vederea păcătoşeniei sale, strigând către Dumnezeu: Miluieşte-mă, Doamne, că neputincios sunt. Nu se cuvine, în acest timp a te tulbura şi a cădea în întristare, ci cu bună voie şi cu răbdare să aştepţi o schimbare în bine". (pag. 42).

Pe ucenicii săi, Părintele Agapie îi îndemna: "ca ei să iubească nu numai cuvântul gol, şi să-l ducă. până la simţirea inimii şi, cu ajutorul harului lui Dumnezeu, să se silească pe sine spre împlinirea exactă a oricărei fapte bune, ţinând minte că numai cei silitori răpesc împărăţia lui Dumnezeu, iar pentru cei negrijulii şi vicleni, ea nu-i accesibilă şi că firea noastră cea căzută, are nevoie de un

îndemn necurmat spre bine, dar mai ales spre un astfel de bine, care se face cu o smerenie adevărată". (pag. 85).

Pentru cei tineri şi începători, Părintele Agapie avea o grijă deosebită "că nu cumva vrăjmaşul mântuirii noastre, sub chipul (forma) binelui, să-i înşele spre pricina cea veşnică. Tinereţea, zicea el, şi din firea sa şi din deprinderile cele rele, e foarte nestatornică şi de aceea, povăţuitorul, cu bărbăţie trebuie să-i păzească pe monahii cei tineri şi începători, amintindu-le cuvintele Sfintei Scripturi: Întru răbdarea voastră veţi dobândi sufletele voastre, adică, că numai aceia câştigă mântuirea, care vor răbda până la sfârşitul vieţii, în lupta cu patimile şi vor păzi conştiinţa neîntinată.

Osteneala de rugăciune, cea dinlăuntru, a Părintelui Agapie, foarte bine se lămureşte din scrisorile către el ale episcopului Teofan, căruia Părintele Agapie i se adresa după sfaturi. Astfel de scrisori se află în tipar. Voi aduce câteva citate din ele. Episcopul Teofan scrie Părintelui Agapie.

"Afară de cele ce vedeţi în cartea pomenită de Dv. despre rugăciunea lui Iisus, eu nu vă pot adăuga nimic. Iar dacă acest lucru e puţin pentru D-voastră, apoi osteniţi-vă de vedeţi acest lucru în cărticica pe care o indică această cărticică. Iar cele ce vi se vor părea şi după aceasta că nu sunt deajuns, întrebaţi la ai săi, la povăţuitorii ce vă sunt daţi de la Dumnezeu, de la stareţul mănăstirii, de la părintele D-voastră duhovnicesc, de la naşul (cel de călugărie) şi de la fraţii cei de acelaşi gând.

"Hotărâţi-vă să trăiţi în aducerea aminte de Dumnezeu şi să umblaţi în prezenţa lui Dumnezeu - şi numai acest lucru vă va aduce la un sfârşit bun. Însă totul e de la harul lui Dumnezeu. Fără de harul lui Dumnezeu, nici într-un chip oarecare altul, nu se poate câştiga nimic din cele duhovniceşti. Când va picura harul în inimă, atunci totul va merge aşa cum trebuie să fie".

"De starea în care vă simţeaţi în timpul sfântului Post, nu se poate să nu ne bucurăm; Domnul să vă binecuvânteze şi să rămâneţi pururea astfel! Primiţi acest lucru şi cu smerenie să nu vă atribuiţi nimic, să vă vedeţi numai cusururile, greşelile şi delăsările şi să strigaţi cu durere din inimă: "Dumnezeule, milostiv fii mie păcătosului şi harul lui Dumnezeu niciodată nu va îndepărta de la D-voastră adumbrirea şi acoperământul său. Amin!"

"Ascultarea, pusă asupra D-voastră, trebuie dusă. Cu aceasta vrăjmaşul vă tulbură. Şi toate învinuirile D-voastră sunt lucrarea lui. E ruşinos să fii într-o mănăstire fără de ascultare. Şi D-voastră v-a fost dată ascultarea, ca să scăpaţi de această ruşine şi încă una care vă e la îndemână mai mult decât alta oarecare. D-voastră o îndepliniţi şezând, numai cu cuvântul. Ce e mai uşor decât cuvântul? Şi cât bine vine de la el! D-voastră ziceţi: Nu sunt în stare!" Despre acest lucru n-aveţi dreptul să judecaţi D-voastră, ci părintele egumen. Vi s-a poruncit să faceţi şi faceţi fără discuţie. "Nici minte, nici viaţă n-am, care s-ar potrivi cu o astfel de ascultare", ziceţi D-voastră. Dacă toate acestea n-ar fi fost la D-voastră într-o măsură oarecare, părintele egumen desigur că nu v-ar fi atins. Au doară, el este un duşman al fraţilor, pe care i-a dat pe seama D-voastră? "Ucenicii sunt o piedică pentru rugăciune". Nici o faptă bună nu poate fi piedică pentru rugăciune; faptele bune şi rugăciunea sunt două surori şi-şi dau mâna alteia. "Stăreţia e grea acum". Dar când a fost ea slobodă de greutăţi? Ea e foarte grea după însăşi firea ei. Însă ea a fost totdeauna însoţită de ajutorul de sus. "Stăreţia e puţin rodnică". Acest lucru nu-i adevărat. Nici un cuvânt nu va rămânea fără rod. Numai că rodul nu se arată de îndată. Dacă vi s-ar fi poruncit, să-i faceţi pe toţi sfinţi, e alt lucru. Iar D-

voastră vi s-a spus numai: "vor veni frați, spune-le ce-ți va trimite Dumnezeu". "Răspunde pentru ei". Dacă nu veți vorbi ce trebuie, veți răspunde, dar de îndată ce vorbiți cu dragoste tot ce se cuvine, v-ați îndeplinit lucrarea şi n-aveți pentru ce să răspundeți. "Intră în mănăstire nu pentru mântuire". De îndată ce a venit cineva la mănăstire, înseamnă că el are o râvnă duhovnicească. Însă la început ea e dublă. D-voastră trebuie s-o dezvoltați și s-o întăriți. Şi osteniți-vă. Osteneala, cu ajutorul lui Dumnezeu, va învinge totul. Rugați-vă pentru toți cei ce vă sunt încredințați, D-voastră cu lacrimi cerând fiecăruia cele de bună trebuință. Iar D-voastră cereți-vă înțelepciunea. Şi pe urmă nu vă grijiți nici de ce ați spus, nici de ce ar trebui să spuneți, nici de ce a ieşit din aceasta".

"Mi-ar plăcea să stau de vorbă cu D-voastră, scrie episcopul Teofan, în nădejdea că voi învăța de la D-voastră lucrarea cea duhovnicească. D-voastră ați găsit un mărgăritar de mare preț: Slavă lui Dumnezeu! Acum țineți-l - şi din greşală să nu-l vindeți, sau să-l schimbați pentru nişte găinuşe de lut. Rămâneți în cele ce sunt, cu durere căzând către Domnul, ca El să păzească în D-voastră acest dar, ca să nu se piardă. Eu n-am ce să vă spun şi vă scriu ca să adaug o rugăminte - rugați-vă, ca mult înduratul Dumnezeu să-mi dăruiască şi mie acest mărgăritar. Iar, mai înainte de aceasta, să-mi dăruiască un duh de pocăință şi să mă întărească în el: căci fără de acest lucru nici un dar nu se dă şi roade nu aduce. D-voastră ați amintit ceva despre rânduielile din mănăstire. Ce treabă avem noi cu acele rânduieli? Ele nu ne stau după capul nostru. Lasă-l să ofteze pe acela, cui îi sunt încredințate".

,

"D-voastră tot întrebați şi doriți să auziți despre cele duhovniceşti, iar eu, în această privință, sunt un prost. Aducerea aminte de Dumnezeu, aducerea aminte de moarte, inima zdrobită şi o cădere îndurerată către Dumnezeu: "Doamne, mântuieşte! O, Doamne, sporeşte!" Iată drumul cel drept! Însă acest cuvânt nu e al său, ci al tuturor bătrânilor care privesc lucrurile drept. Cine va da peste acestea, acela n-are de ce să ofteze! Vă trimit cărticelele: "Războiul nevăzut". Doresc, ca în această cărticică să găsiți tot ce vă trebuieşte".

Sunt foarte bucuros să stau iarăşi de vorbă cu D-voastră. E foarte mângâietor să vezi că râvna D-voastră, pentru lucrarea cea lăuntrică, rămâne în Dv. în putere şi preocupă atenția D-voastră.

Nedumeririle D-voastră şi întrebările: "Se poate sta cu luare aminte în inimă, când ne rugăm Maicii lui Dumnezeu şi Sfinților?" - Se poate. Orice rugăciune trebuie să iasă din inimă. Prin urmare, acolo trebuie să fie şi luarea aminte.

"Este oare vreo deosebire să te rogi cu luare aminte înlăuntrul inimii, sau cu gura luând aminte în cuvintele rugăciunii, cu un simțământ de smerenie şi pocăință, aducându-i aminte, fără de ieşire, de Dumnezeu, Cel ce este pretutindeni şi vede toate, cu frică şi cu evlavie?" Aceste din urmă cuvinte, pe care eu le-am subliniat, alcătuiesc duhul rugăciunii. Cine le are pe acestea, acela stă în inimă; n-are când să nu gândească nici la cuvinte, nici la gură şi nici prin minte nu-i trece acest lucru. Aceste cuvinte: "Cu gura luând aminte" sunt o născocire nouă, care nu se întâlneşte nicăieri la Sfinții Părinți. Cuvintele D-voastră subliniate alcătuiesc ființa rugăciunii. Toate celelalte - plecarea capului, strâmtorarea respirației, şederea pe scăunel; introducerea cuvintelor de rugăciune cu respirație prin nări - şi aceste pe vârful limbii şi buzele - fie ori nu fie, e un simplu mobilier, care nu conține nimic esențial. Mediul, în care se face osteneală de rugăciune e un lucru neesențial. Şi în

acest mediu, vine o căldură oarecare în inimă: însă aceasta e a noastră ostenită, dar nu harică. A o socoti şi pe aceasta harică este o înşelare."

"Se poate spune: Doamne, Iisuse Hristoase, pentru Născătoarea de Dumnezeu miluieşte-ne pe noi?" - Se poate. Dar de unde s-a luat întrebarea? Nu strigăm noi în biserică: "Sfânt, Sfânt, Sfânt, eşti Dumnezeule, pentru Născătoarea de Dumnezeu, miluieşte-ne pe noi!?"

Se poate, în locul cuvântului "Miluieşte-mă", să zicem "miluieşte-ne"?" - Se poate. Când rugăciunea e pentru sine: "miluieşte-mă", iar când e pentru toți - "miluieşte-ne".

Gândul despre tăcere şi însingurare e un gând bun. Ori, D-voastră şi aşa şedeți singur: Ori uneori, cât e de bine să vorbeşti cu frate de acelaşi gând. Deci, eu socot, iată cum s-ar putea pentru D-voastră: biserica şi chilia - lege, fără să o călcați; fără neapărată nevoie să nu ieşiți nicăieri. Singur să nu căutați convorbire, iar dacă cineva va începe vorba din nevoie duhovnicească, apoi trebuie să vorbiți cu el frumos. Când, în timpul umilinții vin lucrările singur de la sine, să le laşi să vină; iar când nu vin, e deajuns şi umilința inimii. Puteți să vă întărâtați spre lacrimi şi să plângeți; însă nu trebuie socotit acest lucru drept ceva, deşi lacrimile totdeauna, înmoaie inima".

"Ei, iată-i bine! Domnul să vă binecuvinteze să fiți aşa după cum ați scris. Şi uitați cu desăvârşire şi vârful nasului şi buzele D-voastră cele sfinte. Însă să fiți un împlinitor al pravilei rostite de Filotei Sinaitul: "Stai de dimineață lângă inimă şi-i loveşte pe oşteni cu numele lui Iisus". În rugăciune, de ce să vă îngrijiți mult despre cuvinte şi rostirea lor? Totul trebuie să fie înghițit de simțirea către Dumnezeu, sau de zdrobire, sau de mulțumire, sau de cererea celor trebuincioase pentru suflet şi corp şi pentru starea cea de dinafară cu credință şi cu nădejde. Astfel de simțăminte şi altele asemănătoare lor să nască un strigăt către Dumnezeu şi acest strigăt va fi o adevărată rugăciune, - şi voi spune unică, adevărată. Înainte de a începe rugăciunea, aceste simțăminte trebuie înviorate de cugetare, de încordare lăuntrică şi de rugăciune pentru ele: iar pe urmă şi ziua întreagă să o petreci împreună cu ele. Şi aceasta va fi rugăciunea neîncetată Nu căutați plăcere dubovnicească, ci să stați cu frică şi cu cutremur în fața Domnului, dându-i o închinare dumnezeiască".

"Vorbind despre starea rugăciunii D-voastră, la locul al treilea, aşezați o stare rea, pe care o descrieți astfel: "E aşa de greu, că nici mintea, nici inima nu pot rosti cuvintele de rugăciune, ci parcă ar fi chinuite şi omorâte, într-o stare de nemişcare înlăuntru, într-o simțire a nimicniciei şi pocăinței sale". Nu pot pricepe, de ce D-voastră o astfel de stare o numiți rea?

"A sta înlăuntru, fără de mişcare şi desigur înaintea Domnului, este o stare bună. Dacă în acest timp mai e şi simțirea nimicniciei şi pocăinței tale, apoi mai bine nici n-ai ce dori. Şi stați aşa, fără să vă depărtați de Domnul, chiar toată ziua".

Alătur răspunsurile la întrebările D-voastră:

1) La liturgbie, în biserică, e deajuns să fi la una (la o liturghie) şi cealaltă, ca şi pravila de seară poate fi înlocuită prin rugăciunea de chilie. Însă, pentru acest lucru mi se pare, ar trebui să cereți dezlegare de la cel mai mare. Ba chiar şi pentru cel dintâi, dacă la Dv. e rânduit ca persoane asemenea D-voastră trebuie să asiste la orice slujbă.

2) E mai bine să faci rugăciunea mai grăbit, sau fără grăbire? Problema aceasta, la D-voastră e rezolvată. D-voastră spuneți: "Mă stăruiesc, oricare cuvânt al rugăciunii să-l duc până la simțire şi

simt din acest lucru mare folos". Siliți-vă să faceți totdeauna aşa - şi întrebarea - mai curând sau mai târziu - nu se va mai naşte deloc.

3) "Îmi place să citesc, însă mă îndoiesc să părăsesc rugăciunea pentru citit". Rugăciunea e mai presus de citire şi de aceea e păcat să laşi rugăciunea pentru citire. Ca aceste lucruri duhovniceşti să nu împiedice una pe alta, trebuie hotărât exact pravila de chilie cu măsură şi cu număr şi totdeauna s-o împlineşti în adevăratul duh de rugăciune fără a lăsa, fără a micşora şi fără a grăbi împlinirea ei pentru nimic în lume. Încă, dacă în timpul rugăciunii, sau în timpul altei oarecare lucrări, va veni duhul de rugăciune, apoi trebuie părăsit orice lucru şi să te rogi. Acest lucru se poate face şi şezând, sau umblând, însă e mai bine să stai la locul obişnuit şi să faci mătănii, până când sufletul se va sătura. Cel mai de seamă lucru al nostru e să te apropii de Dumnezeu, care se petrece. mai ales în timpul rugăciunii: De aceea trebuie părăsite toate pentru rugăciune.

4) "Ce e rugăciunea cea fără de cuvinte? Este o petrecere, fără de mişcare, în simțămintele de rugăciune față de Dumnezeu, fără să rosteşti vreun cuvânt cu mintea sau cu gura. Aceasta este cea mai înaltă treaptă a rugăciunii. Rugăciune neîncetată poate fi numită numai o astfel de rugăciune. Ceea ce ați numit D-voastră o stare rea de rugăciune, se apropie foarte mult de aceasta".

"Întrebați cum trebuie privite bolile? - Priviți-le la fel cum priviți orbirea, adică după cum vă bucurați de orbire, aşa să vă bucurați şi de celelalte boale şi să mulțumiți sincer lui Dumnezeu! Căci totul e de la Dumnezeu şi totul e spre binele nostru".

"Să ne lecuim? - De ce să nu ne lecuim? Şi pe doctor şi pe doctorie, Dumnezeu le-a făcut. Oare El le-a făcut de prisos? Nu. Ci pentru ca ei să tămăduiască boalele. Îndepărtarea de doctori şi de leacuri - e un ponos lui Dumnezeu".

"Se poate să nu vă lecuiți, hotărându-vă pentru răbdare, însă trebuie de temut, ca nu cumva să se furişeze încrederea în sine: "Lasă să se lecuiască cei slabi, iar noi suntem puternici". Dacă gândim astfel despre noi, apoi pentru aceasta vine cârtirea. E mai bine aşa: a venit boala, să te lecuieşti; trece boala de pe urma leacului, slavă lui Dumnezeu; nu trece, să răbdăm şi să mulțumim lui Dumnezeu".

"Nu pot, ziceți, să mă trezesc şi să priveghez". Dacă acest lucru, după cum scrieți, vine şi pleacă, apoi nu-i nimic. Iar dacă ține lung, apoi trebuie să ne întărim cu cugetarea despre Dumnezeu sau cu contemplarea tainei credinței noastre, mai ales - a morții, judecății, raiului şi iadului. Frica de Dumnezeu trebuie încălzită, căci în ea e o mare putere de înviorare. Din pricina slăbirii ei, vine lenevia, nepăsarea şi somnolența. Singur spuneți că rugăciunea cea lăuntrică ajută, deci sprijiniți-vă pe ea. - Dar aceasta ce mai este? Neînfrânarea în mâncare şi lăcomie? Socot, că clevetiți asupra D-voastră: ce fel de lăcomie poate fi la D-voastră? Ciorbă şi hrişcă fiartă, sau pâine cu apă. Iar despre felul cum faceți față neputinlelor sufleteşti şi gândurilor, mai bine decât acest lucru, nici că se poate născoci ceva. Domnul să vă binecuvinteze, ca să fiți totdeauna într-o astfel de întocmire".

"Cum să facem în biserică să ne rugăm înlăuntru cu o rugăciune proprie, sau să ascultăm ce se citeşte şi se cântă? Încălziți rugăciunea cea dinlăuntru şi făcând-o pe ea, ascultați. Rugăciunea cea dinlăuntru e soba, iar ascultarea e să arunc lemne în sobă. Dar dacă ascultarea strică rugăciunea cea dinlăuntru, apoi e mai bine să rămâi numai cu rugăciunea ta; însă în timpul Liturghiei şi cu gândurile şi cu simțurile trebuie să urmărim slujba. Iacă încă ce mai trebuie ținut minte: în biserică

ne adunăm pentru o rugăciune obştească, ca şi gândirea şi simţirea şi cuvântul să fie la toţi una, altfel nu vom căpăta ceea ce a făgăduit Domnul, când se roagă doi sau trei".

"Toate neputinţele, despre care aţi scris D-voastră, sunt şi la mine. Eu le văd şi mă silesc să le înving şi să le tămăduiesc. Uneori reuşesc, iar pe urmă merge ca şi mai înainte. Totuşi, voi spune ce fac eu. Cea mai mare grijă, la mine e ca şi la D-voastră, pentru trezvie şi rugăciunea minţii; ele merg împreună şi una nu rămâne fără alta. Rugăciunea minţii ca formă e foarte simplă şi, ni se pare la îndemână. Iată: coborând cu mintea în inimă şi aşezându-te acolo cu faţa în inimă, strigă pentru ceea ce cauţi: "Doamne, dăruieşte-mi rugăciune!" De cauţi trezvie, strigă: "Doamne, dăruieşte-mi trezvie!" De cauţi răbdare, strigă: "Doamne, dăruieşte-mi răbdare!" şi celelalte şi totul la fel".

Din toate strigătele, cel mai bun este: "Doamne Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine, păcătosul!" Faceţi astfel şi veţi avea rugăciunea minţii. Însă, tot necazul nostru este, că gândurile se risipesc, iar după ele pleacă şi luarea aminte şi mintea începe să vagabondeze pe dinafară şi nu ştie unde să se ducă. Şi rugăciunea se curmă, deşi stăm la rugăciune. Ce e de făcut? Nu văd nicăieri nici o îndrumare; toţi spun una: când îţi vei veni în fire, întoarce-te iarăşi în inimă şi începe a striga iarăşi din inimă, roagă-te ca mintea să nu fugă afară. Va fugi mintea iarăşi; iarăşi întoarce-o şi iarăşi apucă-te să strigi - şi tot aşa. Ce va ieşi? Această fugă va avea vreun sfârşit? Trebuie să fie el undeva, însă la noi cu D-voastră încă nu merge. Mi se pare că, dacă am adăuga la această luptă ocărârea de sine şi cererea trezviei de la Dumnezeu, apoi Domnul văzând căutarea noastră cu răbdare şi dorinţa sinceră după trezvie, ne va da după mila Sa. Trezvia este un dar al harului şi singur nu-l putem ajunge; ci trebuie să ne ostenim să-l căutăm şi să rugăm pe Domnul pentru acest lucru, cu nădejdea că Dumnezeu ne va cerceta. Cum să căutăm? Nu observaţi, că atunci când simţirea este în inimă, atunci luarea aminte nu pleacă de la inimă? De aici trag concluzia; că dacă am face aşa ca să nu ne apropiem de rugăciunea minţii altfel decât atârnând mai înainte în inimă o simţire sfintă oarecare, apoi luarea aminte nu va pleca de la inimă, iar împreună cu luarea aminte va fi şi mintea acolo şi, deci şi rugăciunea minţii. Încercaţi astfel, poate că lucrul va merge bine. Ce fel de simţire? Oricare sfântă evlavie, mulţumire, zdrobire, frică de Dumnezeu, defăimarea de sine şi altele. După ce te-ai rugat astfel, şezi şi citeşte ceva duhovnicesc, mai bine decât orice, despre trezvie şi rugăciune. Pe urmă umblaţi şi gândiţi-vă, ba puteţi şi vorbi cu cineva, dar tot despre acelaşi lucru".

"Dar cu vagabondarea gândurilor cum e? Când va fi simţirea în inimă, ele nu vor rătăci. Când robinetul de la cişmea e deschis, apa curge neîncetat, iar dacă-l răsuceşti, apa se opreşte; la fel şi cu gândurile; mereu curg şi curg, dar întoarce robinetul şi se vor opri. Această răsucire (închidere) a robinetului este stârnirea simţirii sfinte din inimă şi menţinerea ei".

"Încă vă plângeţi de lipsa de răbdare, răbdarea nu se va statornici în D-voastră, dacă nu veţi avea simţirea adîncă, că tot ce vi se întâmplă, se întâmplă după voia lui Dumnezeu. Tot aici va veni şi smerenia şi sărăcia cea duhovnicească şi toate grijile D-voastră se vor curma."

"Citirea în grabă a rugăciunilor învăţate desigur că nu e bine, ori acest lucru se află în stăpânirea Dv. Când veţi observa acest lucru, încetaţi şi începeţi a citi fără de grăbire. Ca măsură pentru citirea rugăciunilor, după carte sau pe de rost, să aveţi înţelegerea şi pătrunderea celor citite, astfel citiţi ca să vă daţi seama de tot ce citiţi. Prin aceasta se apreciază şi graba. Vă aduceţi aminte de cele

douăzeci şi patru de rugăciuni ale Sfântului Ioan Gură de Aur? Citiţi-le cât mai des, adăugaţi la ele altele din Psalmi, sau cântările bisericeşti şi la fel, ziceţi-le şi, le citiţi cu gânduri şi simţiri corespunzătoare. Prin ele poţi înlocui şi toată pravila de rugăciune, însă D-voastră n-aveţi nevoie de acest lucru".

"Vă apucaţi de citit cărţuliile mele. Mă voi mira dacă veţi găsi la mine ceva bun pentru D-voastră. D-voastră sunteţi deja o poamă coaptă, iar scrierile mele sunt pentru începători."

"E mare milă pentru D-voastră, că rugăciunea D-voastră se face nerisipit. Însă spuneţi, că vi se întâmplă să suferiţi de răceală. De unde poate fi la D-voastră răceala? Ea vine, când vei mânca ceva de prisos, vei dormi ceva mai mult, îţi vei lăsa simţurile în destrăbălare, vei privi prea multe, vei asculta şi mai ales când vei vorbi mult. Toate acestea, eu socot, că nu le aveţi. Dar atunci de unde vă vine răceala? Înseamnă, că e ceva rău înlăuntru. Acest lucru se petrece şi de la mulţumirea de sine. Sufletul e mulţumit de sine şi nu-i trebuie mai mult nimic, de aceea şi se roagă rece. Când îţi dai seama de nevoile tale duhovniceşti, apoi se naşte simţirea sărăciei celei duhovniceşti şi atunci, sufletul fără să vrea, strigă către Domnul: Doamne ajută - Doamne; înţelepţeşte-mă, Doamne, mângâie-mă. Eu socot că şi acest lucru îl aveţi - adică sărăcia cea duhovnicească.

Deci, la D-voastră, răceala trebuie să fie din pricină că sufletul care o zi, două trei, cinci, zece s-a ostenit bine în rugăciune, citire şi cugetare de Dumnezeu, tot cu luare aminte şi cu simţire - cere în sfârşit odihnă, întreruperea unei activităţi încordate. În acest caz, cu sufletul nu vei face nimic; rămâne numai să rabzi, să obişnuieşti să faci după tipic, iar răceala să o rabzi, rugând pe Dumnezeu să se milostivească şi să-ţi întoarcă simţirea cuvenită - şi va trece. Căci această stare e trecătoare.

Doar D-voastră umblaţi la biserică!? Dacă umbli la biserică, cu răbdare şi cu luare aminte, sufletul se dezmorţeşte.

O răceală permanentă se întâmplă numai în timpul unei necurmate iubiri de păcat şi lucrări ale păcatului, iar fără aceasta ea totdeauna e trecătoare. La Sfinţii Părinţi, se pomeneşte despre răceală şi toţi dau poveţe ce trebuie să facem în acest caz. Învăţaţi-vă de la ei".

Protoiereul Iustin Olşevschi, mai târziu Silvestru Arhiepiscop de Omsk şi Semipalatinsc, care a publicat scrisorile episcopului Teofan, de mai sus, către Schimonahul Agapie, scrie în cuvântul său de încheiere:

"În scrisori, la fel, te izbesc smerenia şi adâncimea priceperii mişcărilor celor mai înalte şi celor mai ascunse ale duhului, la unul, - înălţimea duhului împreună cu simplitatea de copil, la celălalt".

Această caracterizare justă dă o preţuire dreaptă a întocmirii duhului de rugăciune şi la episcopul Teofan şi la stareţul Schimonah Agapie.

Vreau să vă mai reţin încă atenţia D-voastră asupra unei cărţi, despre care am pomenit deja: asupra cărţii egumenului Tihon, duhovnicul episcopului Teofan, care poartă denumirea "Un căutător al rugăciunii celei neîncetate, sau sbornicul (culegerea) spuselor şi pildelor despre rugăciunea cea neîncetată". Pentru a completa expunerea noastră, vreau să aduc câteva poveţe despre rugăciunea lui Iisus şi din această carte.

Schimonahul Marcu de Sarov - contemporanul cuviosului Serafim - învaţă despre rugăciunea lui Iisus: Fă totdeauna şi în orice loc rugăciunea lui Iisus". ("Un căutător al rugăciunii neîncetate") (pag.19).

La nevoitorul Teodor de Sanacear, din acelaşi secol, (al 18-lea), în mănăstirea lui era ca pravilă: "seara, după optustul pravilei din biserică, să se facă în chilie: trei sute de rugăciuni de ale lui Iisus şi pe lângă ele o sută cincizeci de mătănii - sau zece rugăciuni de ale lui Iisus simple, şi zece cu mătănii". (Ibidem).

Stareţul Nazarie, egumenul de Valaam, învăţa: "Să ne rugăm cu duhul, să ne rugăm şi cu mintea". Pătrundeţi în cuvintele Apostolului Pavel: "Vreau să spun cinci cuvinte cu mintea decât o mie cu limba". Nu pot să descriu cât suntem de fericiţi, că ne-am învrednicit să spunem aceste cinci cuvinte: "Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă"! Ce bucurie!"

Tot el învăţa: "În chilie nu pierde din gândul tău, rugăciunea lui Iisus şi sileşte-te să-ţi agoniseşti umilinţa sufletească a inimii, în liniştirea şi tăcerea adâncă a minţii tale. Adună-ţi mintea şi toate gândurile tale, stai la rugăciune, aţinteşte-ţi mintea şi inima ta în Dumnezeu şi te roagă. Sileşte-te ca gândurile tale să nu se risipească prin alte părţi şi să nu se ocupe cu nimic din lumea aceasta; într-o astfel de liniştire şi tăcere adâncă a minţii tale, aşază-te, pleacă-ţi capul, adună-ţi mâinile la piept, adună picioarele la un loc, închide ochii şi adună-ţi mintea şi inima laolaltă, roagă-te cu rugăciunea lui Iisus".

Tot el: "Dacă atunci când stai în biserică, nu poţi înlelege ascultând cântarea şi citirea bisericească, apoi cu evlavie fă rugăciunea lui Iisus în taină, în felul următor: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul". Sileşte-te să adânceşti această rugăciune în inima ta. Fă-o pe aceasta cu mintea şi cu gândul, nu o lăsa să se depărteze de la gura ta, pe un timp chiar cât de scurt, uneşte-o pe aceasta, pe cât se poate, cu respiraţia ta şi, din răsputeri, stăruieşte-te să te sileşti spre zdrobirea inimii, ca să nu te căieşti, fără de lacrimi, pentru păcatele tale. Iar dacă-ţi lipsesc lacrimile, apoi să fie măcar zdrobirea şi suspinările inimii". (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, pag. 343).

Întemeietorul Sarovului stareţul Pahomie, contemporanul Sfântului Tihon Zadinaci şi al Sfântului Serafim de Sarov, învăţa: "Cel ce se linişteşte, să fie stăruitor în a-şi cerceta conştiinţa sa, în ocărârea de sine, smerenie şi rugăciune neîncetată către Hristos Dumnezeu şi în cugetarea de Dumnezeu cea cu luare aminte, aducându-şi aminte în fiecare zi de moartea sa, de judecata lui Hristos, de împărăţia cerurilor şi chinurile cele veşnice". (Un căutător ..., pag. 21).

Stareţul Ieroschimonahul Partenie de la Kiev zicea: "Oricine care doreşte să se mântuiască trebuie să caute cu toată inima pe Domnul, iar de căutat pe El se poate numai. cu o rugăciune stăruitoare şi insistentă. Tu - numai roagă-te, cere din tot sufletul de la Domnul ca El să nu te părăsească, ci să te înţelepţească, să te povăţuiască şi să te apere de păcat, căci tu singur de la sine nu vei face nimic: "Fără Dumnezeu n-ajungi nici la pragul uşii" (un proverb rus). (Un căutător ... pag. 24).

Câştigarea unui adevărat duh de rugăciune era nevoinţa cea de căpetenie a fericitului Părinte Partenie şi el şi-a câştigat acest duh al harului în gradul cel mai înalt. Rugăciunea, după cuvintele lui, s-a transformat pentru el în necesitate, ca mâncarea sau băutura, sau că a devenit pentru el, după spusele lui, parcă o rană crescută în inimă. Ea singură, de la sine, cu toate distracţiile cele de dinafară şi chiar în somn lucra cu el. El singur avăzut odată, într-o stare de reverie (vedenie într-o stare de dormitare) inima sa cuprinsă de flăcări. Aceasta e simbolul unei rugăciuni neîncetate când mintea lui, neîncetat se înalţă către Dumnezeu. (Ibidem).

Tot el zice: "Ca să câştigi o adevărată rugăciune, e nespus de greu; din pricina acestei nevoințe, sufletul, nu o dată se apropie de porțile morții. Doar cine s-a învrednicit să şi-o agonisească, la acela ea se înfige ca un ghimpe în inimă, se uneşte cu ea şi nimic n-o scoate de acolo". (Ibidem, pag. 27).
Tot el: "Adevărata rugăciune este aceea care s-a înfipt în suflet şi se săvârşeşte cu duhul. Pentru câştigarea ei se cere o mare nevoință mintală şi trupească". (Ibidem).
Ilarion, duhovnicul mănăstirii Simon din Moscova, zicea: "Eu sunt neiscusit şi puțin încercat în rugăciunea cea lăuntrică. Dar dacă ai râvnă să te înveți, apoi Sfinții Părinți ne învață în felul următor: stăruieşte-te cât se poate mai mult, sau chiar neîncetat, iar toate îndeletnicirile tale să faci cu rugăciunea lui Iisus, rostind încet: "Doamne, Iisuse Hristoase, miluieşte-mă pe mine păcătosul"! Când va obosi gura, rosteşte-o cu mintea şi sileşte-te să alungi gândurile şi să iei aminte ce rosteşti. După un timp, Dumnezeu îți va ajuta să ajungi şi acolo, că inima ta singură va face rugăciunea, mişcată de sine, după scriptură: "Inima mea veghează". (Un căutător ... pag. 28).
În Mănăstirea Simon se nevoia un stareț Pavel, ucenicul Arhimandritului Paisie Velicicovschi. Din pricina unei boale de picioare, el mai mult de şapte ani a stat în pat şi, cu mulțumire îşi ducea crucea sa. Când cereau de la el povățuire, apoi el zicea: "Pe cât se poate stăruieşte în tine dragostea către aproapele şi să ai ochiul curat. Spre acest lucru ne duce însingurarea şi luarea aminte de sine, unită cu rugăciunea lui Iisus, care este încununarea (culmea) tuturor". (Ibidem, pag. 30).
.
Ieroschimonahul Iona de la Simon, povestea despre starețul său Adrian, cu care a sihăstrit în pădurile de la Breansc că "Dulceața lăuntrică a rugăciunii din inimă nu-i îngăduia să simtă durerile cele de din afară".
Acelaşi Ieroschimonah Iona, petrecând în Mănăstirea Simon, îşi îndeplinea toată pravila sa de chilie, îndeletnicindu-se cu rugăciunea cea lăuntrică, ținând în mână nişte mătănii de lână şi repetând neîncetat rugăciunea lui Iisus, cu inima şi cu gura. Iar când era întrebat: Ce faci, părinte? El răspundea: "Număr nodurile pe mătănii" (Ibidem).
Ucenicul starețului Serafim de Sarov, protoiereul din Arzamas, Avraamie Necrasov învață despre rugăciunea lui Iisus: "Mântuitorul zice: fără de Mine nu puteți face nimic". De aceea, după cuvântul Apostolului, neîncetat vă rugali, trebuie şi tu să te îndeletniceşti cu rugăciunea inimii, chiar în timpul îndeletnicirilor obişnuite, în adâncul sufletului tău, rostind cu frică şi cu credință: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul!"
"Vrei să te mântuieşti? Roagă-te neîncetat şi rabdă totul şi până la sfârşit, căci numai cel ce va răbda până la sfârşit se va mântui".
"Loveşte neîncetat cu numele lui Iisus şi iată că vei fi un bun ostaş al lui Hristos".
"Obişnuieşte-te să te rogi neîncetat şi să te smereşti cu adevărat, fiindcă fără de rugăciune nici un dar nu se câştigă, iar dacă n-ai smerenie, apoi chiar poți pleca din mănăstire".
"De lume să nu-ți pară rău (adică de cea pe care ai părăsit-o), iar pentru pacea cea din inimă să tremuri neîncetat". (Adică, ca să n-o pierzi).
"Să nu fii fără de rugăciunea lui Iisus, nici o clipă. Şi sculându-te şi şezând şi umblând şi la masă şi la orice îndeletnicire a ta, chiar în gloată mare, să nu părăseşti deloc această scurtă rugăciune din minte: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul".

"O rostire deasă şi cu râvnă, cu credință şi cu dragoste, a acestei rugăciuni, va feri mintea ta de răspândire şi de cugetele cele rele şi inima ta de poftele cele viclene".

"Ca să câştigi comoara rugăciunii celei neîncetate, se cere o nevoință căci împărăția lui Dumnezeu se sileşte şi numai silitorii o răpesc pe ea, iar a se nevoi pentru tine, nimeni nu poate afară de tine însuți".

"Mă nevoiesc, dar nu sporesc! Înseamnă că încă e slabă luarea aminte, te nevoieşti pulin. Aibi o atenție de două ori mai mare, măreşte-ți nevoința, şi cu ajutorul lui Dumnezeu vei spori întru nevoința ta" atât, încât rugăciunea lui Iisus va deveni pentru tine firească, ca şi răsuflarea ta, fără de care nu poți exista".

"Dacă sufletul tău va fi totdeauna rănit de ghimpele zdrobirii şi de frica judecății celei viitoare, apoi stăruieşte-te printr-o îndeletnicire sârguincioasă cu cuvântul lui Dumnezeu şi prin rugăciunea minții încă mai mult să înmulțeşti acest dar al lui Dumnezeu din tine".

"Împotriva plictiselii şi întristării e un mijloc: prin rugăciunea lui Iisus, cea făcută cu mintea în inimă, stăruieşte-te să fii pururea în Dumnezeu, Care este un izvor de bucurie şi mângâiere. Să nu scapi din inima ta pe preadulcele şi întru tot înduratul Iisus, nici cât ai clipi din ochi: Fără de El e foarte amar de trăit".

"Nu-ți lua privirea minții, a inimii şi a ochilor minții, de la Acela cu Care te-ai învrednicit să te uneşti aşa de strâns (în taina Împărtăşirii). Priveghează şi te roagă".

"Fără trezvie şi curăție nu poți petrece în curăție şi dreptate. Chiar în trezvie şi rugăciune păzeşte-te să nu cazi în părere de sine şi amăgire de sine. Iubeşte smerenia şi ocărârea de sine. Un singur lucru ne trebuie nouă păcătoşilor - smerenia. Fără acest dar ceresc nu poți aduce nici o pocăință adevărată, nici să-ți câştigi vreo virtute oarecare".

"Ia aminte la tine însuți cu străşnicie. Cu numele lui Iisus smulge gândurile cele rele, ca pe o sământă a diavolului, chiar de la început".

"Vezi că ți-e lene să-ți faci rugăciunea? Sileşte-te, amenință-te, înfricoşează-te, încurajează-te cu răsplată pentru osteneli; judecă mai des ce este rugăciunea? Şi cu încetul vei începe să te îndulceşti cu rugăciunea. Dacă nu vrei să te rogi, înseamnă că nu vrei să fii cu Dumnezeu".

"Deprinde-te a te ruga atât de des, cât de des şi respiri. Eu înțeleg rugăciunea cea lăuntrică care, totdeauna şi în tot locul, poate fi făcută cu aceeaşi uşurință cu care bate inima în noi".

"Continuă-ți lucrarea ta lăuntrică fără slăbire, cheamă neîncetat, cu credință şi cu dragoste, vrednicul de închinare nume al Domnului Iisus".

"Rugăciunea lui Iisus să fie respirația sufletului tău! Preadulcele Iisus să nu iasă din mintea şi din inima ta".

"Cu dulcele Iisus totul va fi pentru tine dulce! Chiar neajunsurile ți se vor părea o mană cerească. Ține-te cu mintea şi cu inima ta de preadulcele Iisus: El va lucra totul în tine, în omul cel dinlăuntru. Deprinde-te cu smerenia şi cu răbdarea. Întru răbdarea voastră veți dobândi sufletele voastre. Cel ce va răbda până la sfârşit, acela se va mântui".

"Roagă-te cu mintea ta neîncetat şi smereşte-te cu inima şi Domnul, cel ce lucrează în noi şi cele de a voi şi cele de a face, va face şi cu tine un rod al său, plin de har la vremea sa".

"Însingurează-te cât de des în tine, în cămara inimii tale şi vorbeşte acolo cu Dumnezeu, prin rugăciunea minţii care va umple sufletul tău cu o astfel de bucurie şi dulceaţă, că nu vei mai vrea să-ţi cauţi mângâiere întru nimic din cele de pe pământ".
"În templul cel dinlăuntru al sufletului, săvârşeşte pururea slujba cuvântătoare, prin rugăciunea lui Iisus cea cu mintea şi cu inima, pe care nimeni şi nimic nu te poate împiedica să o rosteşti (desigur dacă vei râvni singur la acest lucru)".
"Ţine-te mai mult decât orice de rugăciunea lui Iisus şi pe lângă ea să ai şi o riguroasă luare aminte faţă de tine însuţi, întru frica de Dumnezeu".
"Virtuţile curăţiei şi ale smereniei au nevoie de rugăciune şi de rugăciunea neîncetată. Cine din Sfinţii Părinţi l-a agonisit pe Hristos fără de rugăciune? Nimeni! Rugăciunea este sămânţa, care îl odrăsleşte pe Hristos în noi; rugăciunea este puterea, care face ca să rodească în sufletul nostru viaţa lui Hristos."
"Stăruieşte-te să fii totdeauna cu Domnul. Iar a fi cu Domnul e raiul pe pământ şi împărăţia lui Dumnezeu."
"Nu da voie ochilor, limbii şi urechilor: închide ochii, zăvorăşte gura, astupă urechile. Mai mult decât orice în timpul rugăciunii lui Iisus ţine-te de smerita cugetare, care este cea mai sigură şi mai tare îngrădire a sufletului".
"Dacă nu poţi posti mult şi sta la rugăciune (cu trupul), apoi îndeletniceşte-te mai mult cu rugăciunea minţii şi a inimii. Mai mult decât de orice, păzeşte-ţi gura de vorbire deşartă şi de mândrie, căci nimic nu pune atâta piedică atenţiei din inimă şi căldurii din inimă, ca vorbirea deşartă (flecăreala)".
Toate poveţele de mai sus, despre rugăciunea lui Iisus, ale Părintelui Avraamie Necrasov sunt luate din cartea lui: "Scrisori către fiii cei duhovniceşti".
"Un stareţ, care a fost sporit în rugăciunea minţii, a întrebat pe un alt monah care, de asemenea, se îndeletnicea cu ea: Cine te-a învăţat a te ruga? Monahul a răspuns: "dracii". Stareţul a zâmbit şi a zis: Ce sminteală ai spus tu pentru cei care nu cunosc lucrarea! Totuşi, spune, cum te-au învăţat dracii să te rogi? Monahul a răspuns: pe mine mă învingea o luptă grea şi îndelungată din partea gândurilor, nălucirilor şi simţirilor, care nu-mi dădeau pace nici zi nici noapte. Apărat de năvălirea duhurilor, eu am început să zic rugăciunea lui Iisus şi astfel m-am deprins cu ea". (Un căutător ... pag. 49).
Cunoscutul Zăvorât din Zadonsc - Gheorghe Alexeevici - zicea despre rugăciunea lui Iisus: "Numai chemarea preadulcelui nume al lui Iisus poate îndulci o inimă amărâtă şi să aducă sufletul la entuziasmul unei bucurii cereşti. Linişte cea plină de pace poate fi găsită chiar în inimă; prin numele lui Hristos"., (Scrisori, vol.1, pag.128).
Sfântul Tihon din Zadonsc, în cea mai adâncă simţire a zdrobirii şi umilinţei, striga uneori: "Doamne, cruţă-mă! Sprijinitorul meu, miluieşte-mă! Rabdă, Cel ce eşti bunătatea noastră păcatele noastre! Auzi Doamne, şi nu ne pierde pe noi cu fărădelegile noastre!" Şi lovea cu capul de pământ.
Tot el învăţa despre rugăciunea lui Iisus: "De ispite nu vei fugi nicăieri; când vrăjmaşul nu poate face singur nimic, atunci el ne aduce batjocuri prin oamenii cei răi. Pretutindeni trebuie să rabzi şi să fii cu voie bună; să nu te uiţi la ceea ce fac oamenii, ci să iei aminte ceea ce te învaţă cuvântul lui

Dumnezeu; să ştii de chilie şi de biserică şi totdeauna să fii ocupat cu ceva: ba să citeşti, ba să te rogi, ba să lucrezi ceva cuviincios şi astfel să continui aşa, schimbându-le; să mănânci puţin, să bei puţin şi neîncetat să ai în inima ta rugăciunea lui Iisus; "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă pe mine păcătosul!" (Un căutător ... pag. 55).

În încheierea acestei convorbiri voi cita câteva locuri din jurnalul marelui nostru păstor-nevoitor al rugăciunii, Părintele Ioan Sergheev (de Cronstadt).

"Două puteri cu totul potrivnice una alteia înrâuresc asupra mea: o putere bună şi putere rea, o putere a vieţii şi o putere a morţii. Ca puteri duhovniceşti, ele amândouă sunt nevăzute. Puterea binelui, în urma rugăciunii mele libere şi sincere, totdeauna izgoneşte puterea răului şi puterea răului e puternică numai prin răul ce se ascunde în mine. Ca să nu sufăr de năvălirile cele necurmate ale duhului celui rău, trebuie mereu să avem în inimă rugăciunea lui Iisus: "Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu, miluieşte-mă". Împotriva diavolului celui nevăzut e Dumnezeul cel nevăzut, împotriva celui tare - Cel Atotputernic". (Viaţa mea cea întru Hristos, partea I-a, pag. 70).

"Având pe Hristos în inimă, teme-te, ca nu cumva să-L pierzi, iar cu El să pierzi şi pacea din inimă; e amar să începi din nou; eforturile pentru a te lipi din nou de El vor fi mult mai grele şj pe mulţi îi vor costa lacrimi amare. Ţine-te din răsputeri de Hristos, câştigă-L şi să nu pierzi îndrăzneala cea sfântă înaintea Lui". (Ibidem, pag.13).

"Hristos, care a intrat în inimă, şade în ea prin pace şi bucurie. Nu în zadar se vorbeşte de Dumnezeu: că aflat este şi întru cele sfinte te odihneşti". (Ibidem, pag.19).

"Toate necazurile mele se petrec îţi mintea roea cea nevăzută şi în inima mea cea nevăzută; de aceea îmi trebuie şi un Mântuitor nevăzut, care cunoaşte inimile noastre. O, tăria mea, Iisuse, Fiul lui Dumnezeu! O, lumina minţii mele! Pacea; bucuria, lărgimea inimii mele - slavă Ţie! Slavă'T'ie, izbăvitorule de vrăjmaşii mei cei nevăzuţi, care se oştesc împotriva minţii şi inimii mele şi care, mă omoară pe mine chiar la izvorul (rădăcina) vieţii mele, în locul cel mai sensibil din mine". (Ibidem, pag. 25).

"Cu ochii inimii mele văd cum eu Îl inspir în chip gânditor pe Hristos în inima mea, cum El intră în ea şi îndată o linişteşte şi îndulceşte. O, ca să nu rămân eu singur fără de tine, Dătătorul meu de viaţă! Mi-e rău fără de Tine". (Ibidem, pag. 27).

În timpul rugăciunii, ţine-te de regula că e mai bine să zici cinci cuvinte din inimă decât zeci de mii de cuvinte cu limba. Când vezi că inima ta e rece şi se roagă fără de plăcere - opreşte-te, încălzeşte-ţi inima printr-o închipuire oarecare vie, de pildă a ticăloşiei tale, a sărăciei tale duhovniceşti, a goliciunii şi orbirii, sau printr-o închipuire a marilor binefaceri ale lui Dumnezeu, cele din fiecare clipă faţă de tine şi de întreg neamul omenesc, dar mai ales faţă de creştini şi de aceea, roagă-te fără de grăbire, cu o simţire caldă; chiar dacă nu vei putea să citeşti toate rugăciunile la timp, nu e mare nevoie, dar folos de la o rugăciune caldă şi fără de grăbire vei căpăta mult mai mare, decât dacă ai fi citit toate rugăciunile, însă cu grăbire şi fără simţire. Vreau să spun cu mintea mea cinci cuvinte, decât zece mii de cuvinte cu limba. Însă ar fi foarte bine, bineînţeles, dacă noi am putea zice la rugăciune cu cuvenită simţire şi zeci de mii de cuvinte. Domnul nu-i părăseşte pe cei ce se ostenesc pentru El şi care stau timp îndelungat în faţa Lui; cu care măsură măsoară ei cu aceeaşi măsură va măsura şi El şi potrivit cu belşugul cuvintelor adevărate, din rugăciune, trimite în sufletul lor belşug

de lumină, de căldură duhovnicească, de pace şi de bucurie. E bine să te rogi timp mai îndelungât şi chiar neîncetat, însă nu toți pot cuprinde cuvântul acesta, ci numai cui îi este dat: cel ce poate să cuprindă, să cuprindă. Iar pentru cei care nu pot cuprinde o rugăciune îndelungată, e mai bine să facă rugăciuni scurte, însă cu un suflet fierbinte". (Ibidem, pag.167).

"Şi peste Sfinții lui Dumnezeu punea, uneori, stăpânire deznădejdea şi trândăvia diavolească. Dar cu noi păcătoşii ce poate fi? O, pe noi vrăjmaşul ne răneşte adesea printr-o înrăire a inimii, prin defăimare şi trândăvie cumplită! Trebuie, în fiecare clipă să ne întoarcem spre Dumnezeu, ca să nu ne cuprindă pe noi răutatea şi trândăvia vrăjmaşului. Mai este încă un mijloc de a scăpa de trândăvia ce vine de la vrăjmaş - calea cea largă a lumii, plăcerile lumeşti. Însă Dumnezeu să ferească pe fiecare creştin de un astfel de mijloc de a scăpa de trândăvia diavolească. E mai bine să mergi pe calea cea strâmtă, să suferi tristele şi să cauți des ajutor şi izbăvire la Domnul Iisus Hristos Cel ce veseleşte pe cei ce se ostenesc pentru EI asupra mântuirii lor, decât să alunece pe calea cea largă şi netedă a lumii şi acolo, prin plăcerile trupului, să-şi cumpere libertate de duhul tristeții: Vrăjmaşul, prin duhul de tristele, pe mulți i-a abătut de la calea cea strâmtă şi mântuitoare, spre calea cea largă şi lunecoasă, însă pierzătoare". (Ibidem. pag.169).

"Când te rogi, ia aminte la tine însuți, ca să se roage omul lăuntric, iar nu numai cel de dinafară. Deşi fără de măsură eşti păcătos, dar totuşi roagă-te. La ațâțarea, viclenia şi deznădejdea diavolului nu te uita, ci învinge-l şi biruieşte-i şi uneltirile lui. Adu-ți aminte de adâncul iubirii de oameni şi al îndurării Mântuitorului. Diavolul îți va închipui fața Domnului îngrozitoare şi neîndurată, care respinge rugăciunea şi pocăința ta, dar tu adu-ți aminte de cuvintele Mântuitorului, pline pentru noi de toată nădejdea şi îndrăzneala: pe cel ce vine la Mine, nu-l voi scoate afară şi veniți la Mine toii cei osteniți şi împovărați de păcate şi de fărădelegi şi de uneltiri şi de calomnii diavoleşti şi Eu vă voi odihni pe voi". (Ibidem, pag. 218).

"Iubitorule de oameni, Doamne, Iisuse Hristoase, Fiul lui Dumnezeu! Mulțumescu-ți din toată inima mea, că ai auzit rugăciunea mea despre iubirea aproapelui şi dispreţuirea celor pământeşti şi ai turnat în inima mea o dragoste paşnică, înțeleaptă şi dulce. Întăreşte, Dumnezeule, acest lucru întru mine, pentru rugăciunile Preacuratei Stăpânei noastre de Dumnezeu Născătoare, ca să fiu cu Fiul Tău, Doamne şi Fiul ei cel prea adevărat". (Ibidem, pag. 373).

"În timpul rugăciunii fii ca un copil care gângureşte, unindu-te laolaltă într-un duh cu duhul rugăciunii rostite. Socoate-te drept o nimica; rugăciunile (pe care le faci) drept un mare dar al lui Dumnezeu. De mintea ta cea trupească, leapădă-te cu toate şi nu lua aminte de ea, căci înțelepciunea cea trupească îngâmfă, se îndoieşte, visează, huleşte. Dacă în timpul rugăciunii sau în afară de ea, vrăjmaşul va cuprinde sufletul tău, prin oricare hule şi urâciuni, nu te întrista din această pricină, ci spune cu tărie în inima ta: pentru curățirea de acestea şi de alte păcate asemenea lor a şi venit pe pământ Domnul nostru Iisus Hristos; El cel iubit milostiv a şi venit ca să ne ajute în aceasta şi în alte neputințe asemănătoare acestora ale duhului; şi când vei spune aceste lucruri cu credință, inima ta îndată se va linişti; căci Domnul va curăți inima ta. În genere nu trebuie să ne întristăm de nici un păcat, ca şi de o nălucire, ci să nădăjduim în Mântuitorul. O, nemăsurată milostivire a lui Dumnezeu! O, slujirea cea mai mare a Dumnezeu-Omului pentru noi păcătoşii! Şi până acum El ne

slujeşte cu iubire de oameni, curățindu-ne şi mântuindu-ne pe noi. Deci, ruşinată să fie toată stăpânirea vrăjmaşului!" (Ibidem, pag. 376).

"Diavolul se sălăşluieşte de obicei întru noi, printr-un cuget sau gând mincinos şi pofta cea păcătoasă şi pe urmă, lucrează întru noi şi ne necăjeşte: e aşa de prost. Oare nu mai vârtos se sălăşluieşte Domnul Dumnezeul duhurilor, întru noi, printr-un singur gând şi printr-o dragoste adevărată şi sfântă şi petrec cu noi, şi lucrează cu noi, şi lucrează în noi şi se face orice pentru noi? Deci, roagă-te fără îndoială, simplu, adică în simplitatea inimii, după cum gândim uşor, aşa de uşor trebuie să ne fie şi a ne ruga". (Ibidem, pag. 399).

"Tu nu poți birui nici o patimă, nici un păcat, fără un ajutor plin de har, deci cere totdeauna ajutor de la Hristos Mântuitorul tău. El de asta a venit în lume, de asta a pătimit, a murit şi a înviat, ca să ne ajute întru toate, ca să ne scape de păcat şi de năvala patimilor, ca să curețe păcatele noastre, ca să ne dea nouă, întru Duhul Sfânt, putere spre lucrarea faptelor celor bune, ca să ne lumineze şi să ne întărească, să ne împăciuiască. Zici: cum să te mântuieşti, dacă păcatul stă la fiecare pas şi greşeşti la fiecare clipă? Răspunsul la această întrebare e simplu: la fiecare pas şi în fiecare clipă cheamă pe Mântuitorul, adu-ți aminte de Mântuitorul şi te vei mântui şi pe alții îi vei mântui". (Viața mea cea întru Hristos, partea 2-a, pag. 49).

"E luminos şi cald şi mi-e bine, când eu în întregime mă întorc cu sufletul meu către Soarele cel înțelegător, Soarele dreptății, Hristos Dumnezeul meu. Şi se topeşte ghiața inimii mele, se îndepărtează necurăția şi putregaiul ei (inimii), piere întunericul, fuge moartea cea duhovnicească, ne împărăţeşte viața cea cerească, nimic pământesc nu mă mai preocupă". (Ibidem, pag. 99).

"În timpul rugăciunii când eşti puternic ispitit de diavol, aruncă toată grija ta spre Domnul, căci El se grijeşte de tine. În timpul rugăciunii, să crezi numai în Domnul, că El este de-a dreapta ta şi toate-ți vor fi ție cu putință". (Ibidem, pag.136).

"Când tu te rogi lui Dumnezeu, apoi să nu-ți închipui altfel apropierea Lui, decât aşa, că tu în fiecare clipă respiri prin El, te mişti, te luminezi, te odihneşti, te mângâi şi te întăreşti - cu un cuvânt trăieşti, prin El, după Scriptură: prin El viețuim şi ne mişcăm şi suntem. Cel ce dă tuturor viață şi suflare şi totul. Aproape de tine este Domnul (Cuvântul), în gura ta şi în inima ta. Căci dacă vei mărturisi cu buzele tale pe Iisus Domn şi vei crede în El întru inima ta, apoi te vei mântui". (Ibidem, pag.171).

"Rugăciunea este respirația sufletului, după cum aerul este respirația firească a trupului. Respirăm prin Duhul Sfânt. Rugându-te, vorbeşte gură către gură cu Domnul şi dacă ai deschis prin credință şi dragoste gura inimii, în acelaşi timp parcă ai sorbi din El, prin Duhul Sfânt, bunătățile duhovniceşti cele cerute". (Ibidem, pag. l96).

"Mântuitorul a binevoit să se întrupeze nu numai ca să ne mântuiască pe noi, atunci când păcatele, patimile noastre ne-au învins, când noi am fost încătuşați de ele, ci şi pentru ca să ne mântuiască pe noi, după rugăciunea noastră, atunci când păcatul şi patima se silesc să pătrundă în noi, când se luptă cu noi. Nu trebuie să dormim şi să lăsăm mâinile în jos, când ne luptăm cu patimile, ci în acest timp anume trebuie să fim treji, să privegheți şi să ne rugăm lui Hristos ca să nu ne îngăduie să ajungem până la păcat. Nu atunci trebuie să scăpăm casa de foc, când focul a cuprins-o din toate

părţile, ci e mult mai bine atunci când se iveşte flacăra. La fel şi cu sufletul. Sufletul e casa, patimile - focul. Nu daţi loc divolului". (Efes, 4, 27) (Ibidem, pag. 202).

"Când eşti prea tânăr sau când duci viaţa lumii celei păcătoase, atunci Îl cunoşti şi pe Hristos Mântuitorul şi pe vrăjmaşul lui Dumnezeu şi al oamenilor, pe satana cel prea rău, numai după nume şi socoli că Hristos e departe de tine - în cer, iar diavolul o fi el undeva numai nu aproape de tine şi nu lângă tine şi deşi auzi că el este rău, însă socoţi că răutatea lui nu te priveşte pe tine; însă când vei fi în vârstă şi vei păşi spre o viaţă plină de nevoinţe, când vei sluji lui Dumnezeu cu o conştiinţă curată, atunci vei încerca, în inimă şi jugul cel bun al Mântuitorului şi jugul cel greu de nesuferit al lui satan, care fără nici o cruţare îşi bate joc de noi". (Ibidem, pag. 300).

"Sileşte-te să ajungi până la simplitatea de prunc în legătură cu oamenii şi în rugăciune către Dumnezeu. Simplitatea e cel mai mare bine şi cea mai mare vrednicie a omului. Dumnezeu e simplu cu desăvârşire, pentru că El e duhovnicesc cu desăvârşire, e bun cu desăvârşire. Şi sufletul tău să nu se împartă în două şi spre bine şi spre rău" (Ibidem partea 2-a, pag. 301).

"Învăţaţi-vă să vă rugaţi, îndemnaţi-vă spre rugăciune: de la început va fi greu, iar mai târziu, cu cât vă veţi sili mai mult, cu atât va fi mai uşor; însă de la început, totdeauna, trebuie să te sileşti". (partea 2-a, pag. 348).

"Când te rogi, atunci închipuie-ţi, că numai singur Dumnezeu e înaintea ta, Cel întreit în fele şi afară de El n-ar fi nimeni. Închipuie-ţi că Dumnezeu e în lume, după cum e sufletul în trup, deşi e infinit mai presus de ea şi nu se mărgineşte cu ea; trupul tău e mic şi sufletul tău mic îl pătrunde pe de-a întregul. Însă lumea e mare. Dumnezeu e infinit de mare şi prin toată zidirea, Dumnezeu umple totul - cel ce este pretutindeni şi pe toate le împlineşte. (Ibidem, pag. 362).

"Când te rogi lui Dumnezeu, priveşte cu ochii inimii înlăuntrul tău, spre sufletul tău: Domnul e acolo, în gândurile tale şi în mişcările cele drepte ale inimii tale, precum şi în afară de tine şi în orice loc. Aproape de tine este El, în gura ta, dar nu numai în cer şi în adânc". (Ibidem, pag. 394).

"Inima noastră, în fiecare zi, moare de o moarte duhovnicească. O rugăciune caldă cu lacrimi este înviorarea ei, respiraţia ei, ce începe. Dacă nu ne vom ruga zilnic cu o căldură duhovnicească, apoi e foarte lesne să mori în grabă, duhovniceşte". (Ibidem, pag. 419).

"Nesimţirea adevărului, din cuvintele rugăciunii cu inima, vine de la necredinţa inimii şi de la nesimţirea păcătoşeniei, iar acest lucru la rândul său vine dintr-un simţământ ascuns de trufie. După măsura simţurilor sale în rugăciune, omul va cunoaşte: e mândru sau e smerit cu cât rugăciunea lui e mai simţită, mai înflăcărată, cu atât el e mai smerit, cu cât e mai nesimţită cu atât e mai mândru". (Ibidem, pag. 419).

"Fii cumpătat în toate treburile tale religioase, căci şi virtutea cu măsură, potrivit cu puterile tale, cu împrejurări, timp, loc, şi cu ostenelile premergătoare, este o bună pricepere. E bine, de pildă, să te rogi din inimă curată, dar de îndată ce nu e o potriveală a rugăciunii cu puterile (energia), diferitele împrejurări, cu locul şi cu timpul şi cu osteneala ce premerge, apoi ea (rugăciunea) nu va mai fi socotită virtute. De aceea, Sfântul Petru zice: arătaţi-mi întru fapta cea bună pricepere (adică nu vă luaţi numai după inimă), iar în pricepere - înfrânare, iar la înfrânare - răbdare". (Ibidem, pag. 421).

"Cine nu adună cu Mine, zice Domnul, acela risipeşte. Trebuie să ne mişcăm tot înainte în viaţa cea duhovnicească, să ne suim tot mai sus şi mai sus; să mărim tot mai mult şi mai mult rezerva faptelor celor bune, iar dacă ne oprim la un punct al desăvârşirii morale, pe o treaptă a scării de suire creştină, apoi e ca şi cum am merge îndărăt, dacă nu adunăm, apoi e ca şi cum am risipi". (Ibidem, pag. 421).

"Când te va acoperi pe tine ticălosul, întunericul, îndoiala, tristețea, deznădejdea, tulburarea, atunci cheamă, numai cu toată inima, prea dulcele nume al lui Iisus Hristos şi în El vei găsi totul: şi lumină, şi întărire, şi nădejde, şi mângâiere, şi odihnă, vei găsi în El bunătatea însăşi, mila, îndurări, toate acestea le vei găsi într-un singur nume, ca într-o vistierie oarecare bogată". (Ibidem, pag. 424).

Gândurile omului au foarte mare înrâurire asupra stării şi aşezării (întocmirii) inimii lui şi lucrărilor; de acum, ca inima să fie curată, bună, liniştită, iar aşezarea voii - bună şi evlavioasă, trebuie curățite gândurile prin rugăciune, prin citirea Sfintelor Scripturi şi a operelor Sfinților Părinți, prin cugetarea la stricăciune, zădărnicia şi pieirea desfătărilor de pe pământ". (Ibidem, pag. 203). Cât de aproape este de tine gândul tău, cât este de aproape credința de inima ta, cu atât e mai aproape de tine Dumnezeu şi cu cât e mai viu şi mai tare gândul de Dumnezeu, cu atât e mai vie credința şi cunoaşterea neputinței şi nimicniciei tale, şi simțirea nevoii de Dumnezeu cu atât e mai aproape. Sau cât e de aproape aerul de trup, aşa e de aproape şi Dummezeu de suflet. Căci Dumnezeu, aşa s-ar spune, e aerul cel înțelegător (de gând) prin care rezistă toți îngerii, sufletul sfinților şi sufletele oamenilor care încă viețuiesc, mai ales a celor binecinstitori. Tu nu poți trăi fără de Dumnezeu, nici o clipă, şi într-adevăr, fiecare clipă o trăieşti prin El: căci prin El viețuim şi ne mişcăm şi suntem".

Aici, între altele, noi putem aduce gândurile (ideile) asemănătoare ale lui Inochentie, arhiepiscopul Chersonului: "Omul nu este aşa de strâns unit cu nici un lucru, cum este cu Dumnezeu; el viețuieşte şi se mişcă prin puterea Lui. Însă această unire rămâne pentru noi (pătimaşii) întunecoasă, pentru că noi nu putem s-o pătrundem. Pe când ea totuşi e foarte apropiată de noi şi sigură; ea constituie temelie tuturor noțiunilor tainice sau ideilor minții." "Aceste simțiri vagi (nelămurite) ale divinității pot fi văzute clar în inimă, ca într-o putere de bază a spiritului nostru, în care simțirea şi mintea nu este altceva decât o dezvoltare a ei, din amândouă părțile. Existența lui Dumnezeu se socoate de inimă: ca să umple uneori de astfel de simțiri care n-au avut nici o legătură cu vreun lucru de dinafară, care ar fi putut proveni numai de la comuniunea cu sufletul unei oarecare ființe misterioase".

Terminând convorbirea noastră de astăzi, cu povețele Părintelui Ioan de Cronstadt, vă rog să țineți bine minte, că nevoința lucrării rugăciunii lui Iisus şi în genere a lucrării lăuntrice duhovniceşti, după cum se vede acest lucru, din convorbirile anterioare, a existat totdeauna şi totdeauna a fost respectată în Biserica Ortodoxă şi, în special în Biserica rusă, ca cel mai însemnat şi cel mai eficace mijloc de unire lăuntrică prin inimă cu Domnul Iisus Hristos, care (unire) e cea mai de seamă şi mai necesară condiție a unei vieți creştine adevărate şi rodnice din fiecare om. Noi am adus o mulțime de mărturii, din scrierile nevoitorilor vechi şi noi, care confirmă cele spuse. Dacă ar fi fost nevoie, am fi putut aduce mărturii de acestea încă şi mai multe. Însă şi cele spuse sunt de ajuns pentru scopul nostru - să arătăm importanța şi necesitatea lucrării rugăciunii lui Iisus, pentru viața noastră duhovnicească, pentru mântuirea noastră.

Dacă D-voastră mai aveți oarecare întrebări, sau nedumeriri, spuneți-le înainte de a încheia această convorbire a noastră.
Preotul. Eu personal n-am. Însă socot că mirenii mei îmi pot spune mie - din toate cele spuse în convorbirile acestea, se vede că lucrarea rugăciunii lui Iisus cuprinde în sine un şir întreg de trepte, care treptat îl ridică pe lucrătorul rugăciunii de la pământ la cer şi că treptele cele mai înalte ale acestei lucrări sunt cu desăvârşire inaccesibile marii majorități a lucrătorilor rugăciunii, aşa că abia se află unul dintr-o mie care ajunge la rugăciunea cea curată, iar acea rugăciune, care e mai sus, dincolo de hotarele rugăciunii celei curate, o ajung doar unul dintr-o generație întreagă. Marea majoritate a lucrătorilor rugăciunii nu se ridică mai sus de cea dintâi treaptă, lucrătoare sau ostenitoare, a rugăciunii lui Iisus şi numai puțini se învrednicesc să ajungă la treapta a doua - la rugăciunea de sine mişcătoare, harică. Ținând seama de toate acestea, precum şi de greutatea lucrării însăşi, de lipsa de povățuitori, de posibilitatea greşelilor şi chiar de primejdia căderii în înşelare, oare nu poate slăbi la cei mai mulți râvna pentru această rugăciune? La reuşită mare de la îndeletnicirea cu ea nu te poți aştepta, dar greutăți multe, primejdii multe. Nu e oare mai bine, va zice cineva, să nu te apuci deloc de un astfel de lucru peste măsura puterilor şi să te mărgineşti modest, după măsura puterilor, cu o evlavioasă îndeplinire a îndatoririlor creştineşti obişnuite - frecventarea slujbelor bisericeşti, îndeplinirea pravilei casnice de rugăciune şi lucrarea, pe cât este cu putință, a faptelor celor bune?
Ce să răspund la o astfel de întrebare, dacă-mi vor pune-o?
Monahul. Răspundeți astfel: D-voastră, cu deplină dreptate, arătați greutățile şi primejdiile nevoinței de rugăciune. Dar oare acestea sunt unite numai de lucrarea lăuntrică şi de rugăciunea lui Iisus şi nu şi de întreaga viață creştină, despre care, la Sfântul Apostol Pavel a spus - prin multe necazuri ni se cuvine nouă să intrăm întru împărăția lui Dumnezeu (Fapt.14, 22). Iar Domnul Iisus Hristos a spus ucenicilor săi - în lume necazuri veți avea, dar îndrăzniți, căci Eu am biruit lumea?" (Ioan,16, 33).
Multe şi alte cuvinte despre greutățile şi primejdiile vieții creştine se pot găsi în evanghelii şi în epistolele Apostolilor. Şi oare nu pe toți creştinii îi privesc cuvintele Mântuitorului: "Fiți desăvârşiți, precum şi Tatăl vostru desăvârşit este". Ori, doar şi aceste cuvinte pun înaintea creştinului o problemă nu mai puțin de mare şi de răspundere şi înfricoşată, decât şi lucrarea rugăciunii lui Iisus? Deci, poți, rămânând creştin, să te abați într-un fel sau altul, de la greutățile şi primejdiile unei vieți creştine, care totdeauna este şi va fi, după cuvântul Domnului, o cale a Crucii? (Mat.16). Şi oare nu-i privesc pe toți creştinii cuvintele marelui Apostol al neamurilor: "Cei care sunt ai lui Hristos, trupul şi-au răstignit cu patimile şi cu poftele?" (Gal. 5, 24).
Dar dacă viața creştină, în genere, este un drum al crucii şi o nevoință, şi e cu putință fără de greutăți şi primejdii, apoi nu e mai drept să privim lucrarea minții şi rugăciunea lui Iisus, în special, drept un mijloc haric mântuitor, care ne uşurează acest drum al crucii, al unei vieți creştine în genere? Căci, într-adevăr, ce se câştigă de la rugăciunea lui Iisus chiar pe prima ei treaptă, ostenitoare? Se câştigă concentrarea luării aminte asupra cuvintelor de rugăciune, adunarea gândurilor, învingerea rătăcirii gândurilor şi întinăciunii din minte, celei ce vine din cugetele cele năvalnice şi a celei din inimă, ce vine din mişcările cele necurate, se capătă o neîncetată aducere aminte de Domnul şi Mântuitorul nostru Iisus Hristos şi o împreună petrecere cu El în inimă, prin ce

se zideşte şi se creşte simţământul fricii de Dumnezeu şi o veghe asupra stării noastre lăuntrice şi, prin urmare, şi asupra cuvintelor şi faptelor noastre. Printr-un cuvânt, omul se cultivă duhovniceşte şi creşte într-o stare de rugăciune plină de luare aminte înaintea Domnului. Oare toate acestea, enumerate de mine acum, nu sunt o realizare mare pentru fiecare creştin şi un mare succes în viaţa lui de creştin? Dar dacă toate acestea lipsesc, apoi nici n-am pus începutul, n-am făcut nici cel dintâi pas de viaţă creştină, căci rădăcina şi începutul vieţii de creştin se ivesc mai întâi de toate în inima omului. Din inimă începe viaţa creştină. Dacă noi nu vom pune în inimă temelia unei vieţi creştine, apoi nu vom avea viaţă creştină nici în cele de dinafară, după cuvântul Cuviosului Isichie. Şi predica Mântuitorului despre pocăinţă şi cuvintele despre sărăcia duhovnicească, şi despre plâns, şi despre blândeţe, şi celelalte, toate acestea sunt adresate inimii anume, unde trebuie să se aprindă frica de Dumnezeu, şi credinţa, şi dragostea, şi celelalte simţiri neapărat trebuincioase, pentru a urma. sincer şi liber lui Hristos, şi pentru a împlini porunca Lui. E absolut adevărat, că foarte puţini lucrători ai rugăciunii lui Iisus merg mai departe de treapta cea dintâi lucrătoare. Însă de ce? Pentru că în această lucrare, ca şi în întreaga viaţă creştină, nu te poţi urca pe treapta a doua, fără să treci prin cea dintâi. Cine a trecut treapta cea dintâi, acela, fireşte, singur de la sine, trece la treapta a doua. Oprire sau piedică pentru o astfel de oprire nu există. Dacă cineva nu trece pe treapta a doua, aceasta înseamnă că el trebuie să rămână pe cea dintâi, că încă n-a crescut pentru a doua. Acelaşi lucru îl vedem şi în creşterea trupului: fără a trece pruncia, nu poţi ajunge la copilărie; fără să treci copilăria nu poli ajunge la adolescenţă, ş.a.m.d.

Urmează de aici, că nu mai trebuie să mai creştem în genere? Fiecare vârstă îşi are vremea şi locul său, atât în viaţa trupului cât şi în viaţa duhului şi în genere, în orice lucrare omenească şi în orice meşteşug. Săriturile nicăieri nu sunt cu putinţă, dar chiar de ar fi fost cu putinţă, apoi n-ar fi fost de folos. Cea mai dreaptă cale, dar totodată şi cel mai sigur mijloc de a creşte cât mai repede, în viaţa duhovnicească în genere şi în rugăciunea lui Iisus în special, e ca să rămâi cu răbdare în locul tău, cu sârguinţă împlinind tot ce se cere de acest loc. În aceasta se cuprinde dreapta creştere duhovnicească a unui om; pe care el de obicei, nici n-o observă, însă care fără îndoială există şi la vremea sa se descoperă într-o trecere harică spre cealaltă treaptă. Iar dacă această trecere nu se petrece, aceasta arată că lucrătorul încă n-a trecut întreaga treaptă necesară pentru treapta anterioară, de aceea şi rămâne pe ea. Şi fiecare trebuie să petreacă pe treapta sa, cu smerenie şi mulţumire, fără să tindă, din voia sa şi înainte de vreme, spre realizări mai înalte, şi aşteptând cu răbdare, când Însuşi Domnul va veni şi luându-l de mână, îl va ridica pe treapta mai înaltă.

Dar oare e drept să socotim prima treaptă ostenitoare a rugăciunii lui Iisus drept ceva insuficient? Nu e legată de ea aproape întreaga experienţă de lucrare creştină, accesibilă omului pe pământ? Nu este ea o însoţitoare de neînlocuit şi o colaboratoare a creştinului, chiar în acel creştinism activ, despre care aţi pomenit şi care constă în frecventarea bisericii, în îndeplinirea pravilei de rugăciune din chilie, în lucrarea faptelor bune? Oare nu ea dă o putere lăuntrică şi o curăţie, şi o râvnă, chiar pentru această lucrare de dinafară? De aceea, în cel mai înalt grad, e greşit şi nedrept să se afirme că dacă omul, în cursul întregii vieţi pământeşti, rămâne pe treapta ostenitoare a lucrării minţii, apoi el, prin aceasta, parcă nu-şi agoniseşte nimic pentru viaţa sa cea veşnică. El câştigă tot ce i-a fost îngăduit şi cu putinţă în timpul călătoriei sale pământeşti. Desigur, lucrarea minţii nu poate fi ruptă

de faptele cele de dinafară ale vieţii creştine - frecventarea bisericii, îndeplinirea pravilei de rugăciune şi faptele cele bune, însă şi una şi alta, în totalitatea lor trebuie să alcătuiască o nevoință de neîmpărțit a unei vieți pământeşti de creştin. Iar în ce priveşte suişurile spre treptele cele mai înalte ale contemplării, apoi căile lui Dumnezeu sunt de nepătruns: ea nu este cu neputință şi în viața viitoare, după cum arată acest lucru şi starețul schimonah Vasile.

Deci, dacă greutățile şi primejdiile sunt în orice lucrare creştină, iar nu numai în lucrarea rugăciunii lui Iisus şi dacă ajuns la desăvârşirea deplină nu poate în viața aceasta, nu numai un lucrător al rugăciunii lui Iisus, ci şi oricare alt creştin, apoi nu e nici un motiv suficient ca să ne înspăimântăm şi să ne ferim de lucrarea lăuntrică a rugăciunii, însemnătatea mare şi mântuitoare a căreia, pentru viața noastră cea întru Hristos, e atât de evidentă. Îndoielile şi îngrijorările cu atât mai mult nu pot avea loc, cu cât, în lucrarea rugăciunii lui Iisus, ca şi în întreaga noastră viață creştină - reuşita depinde nu de meşteşugul nostru şi nu de eforturile noastre, ci de ajutorul lui Dumnezeu. Osteneala noastră şi stăruința noastră, deşi sunt o condiție neapărat trebuincioasă, însă ele singure de la sine, fără voia lui Dumnezeu, nu ne asigură reuşita.

Reuşita e condiționată din partea noastră de smerenie, zdrobirea duhului, de lăsarea totală a noastră în mâinile lui Dumnezeu, de hotărârea noastră de a îndeplini totul, ce depinde de noi, iar reuşita ni se dăruieşte de la Domnul, atunci când ne trebuie acest lucru. Dacă noi ținem minte acest lucru, apoi ne ne vine greu, cu toate primejdiile lucrării duhovniceşti, lăsându-ne cu o deplină linişte în mâinile lui Dumnezeu, să împlinim tot ce depinde de noi, şi cu o încredere de copil să aşteptăm ceea ce ne poate da numai singur Domnul!

Însemnătatea rugăciunii lui Iisus pentru viața cea duhovnicească a unui creştin ortodox devine şi mai de înțeles, când ne vom gândi mai adânc în miezul vieţii creştine şi ne vom stărui să pătrundem taina ei lăuntrică, care adesea e acoperită pentru noi, sau prin construcții abstracte raționalist-teologice, sau de o comportare formală de dinafară, față de îndatoririle religioase. Această "taină a vieţii creştine", cu mare limpezime, e descoperită în articolul lui Ierom. Gurie, pe care, din pricina legăturii lui strânse cu conținutul convorbirilor noastre, îl reproduc în întregime:

"Cât de mult s-a întărit în veacul nostru tendințele de a da creştinismului fel de fel de înțelesuri! Oricine se apucă să scrie programe de viață - tinde să atribuie idealurile sale lui Hristos şi să dea născocirile sale drept marea veste bună a Fiului lui Dumnezeu.

Dacă cândva, apoi, în veacul nostru mai ales, se simte nevoia de un criteriu, pentru a determina adevărul unor sentințe despre religie, de o întoarcere spre acea plinătate a conştiinței bisericeşti ecumenice, care s-a întipărit viu în scrisorile Sfinților Părinți, tradiții şi hotărârile sinoadelor. Rațiunea individuală pretinde larg la dreptul său de a pătrunde adevărul din problemele religioase. Libertatea vrea să scape de cătuşele conştiinței bisericeşti, care-i cere o ascultare chibzuită şi o normare mult mai chibzuită, strict îndreptată spre un anumit scop al vieții. Rațiunea, mândră de poziția sa, de talente şi de supremație, îngâmfă, iar normarea vieții ca o normare a luptei lăuntrice, cu toate felurile de împotrivire a trupului şi trufiei duhului, se împotriveşte prea mult unui suflet iubitor de libertate. Sufletul ştie numai ceea ce îl înconjoară şi altceva nu vrea să ştie: Pentru el (sufletul) e scumpă orice aspirație pătimaşă, comoditate, comfortul, bucurie furtunoasă a pământului celui păcătos. O pojghiță din anii copilăriei înfăşoară sufletul şi nu-l lasă să răzbească spre izvoarele

unei alte vieți. Iar când sufletul începe să ajungă la maturitate, el începe să facă nişte suprastructuri în această pojghiță, trufindu-se, crede numai în sine, şi rupe orice legătură cu conştiința bisericii.
Tot mai mult şi mai mult sunt uitate idealurile bisericeşti ecumenice, deşi, despre ele, foarte des vorbesc şi scriu. Mintea simte falsul principial al vieții obişnuite, vrea înrudire cu Dumnezeu, apropiere de El, ca fiecare pas al vieții să fie făcut, dându-şi seama de Dumnezeu, simțindu-L pe el, având o simțire față de El şi înaintea Lui, însă fiind mărginit, nestatornic şi adesea mincinos, el ia ideea sfântă numai în parte şi nu o poate cuprinde pe ea în toată plinătatea. El nu-i poate da ei (ideii) explicarea (lumina) cuvenită şi cu atât mai mult nu poate arăta mijloacele reale pentru a o transpune în viață: De ideea sfântă s-au atins oamenii care trăiesc într-un fel sau altul, în afară de plinătatea conştiinței bisericii, oameni cu o rațiune şi autoritate individuală, oameni care nu cunosc taina vieții bisericeşti ecumenice şi care n-au studiat această viață în Sfânta Scriptură şi în acele tradiții, unde ea s-a reflectat în toată puritatea sa.
Ei cunosc mult şi tratează despre o viață creştină din vechime, ca despre o viață a unei dragoste frățeşti, ca despre o vială a libertății şi egalității, ca despre o ordine socială mai bună, însă nu cunosc nimic despre ea ca despre o viață de o reală comuniune cu Dumnezeu.
Şi acest lucru e de înțeles pe deplin. Duhul Sfânt locuieşte (sălăşluieşte) în biserica lui Hristos, se descoperă numai aceluia care, pentru ascultarea față de credinââ, e setos să trăiască cu toată plinătatea conştiinței bisericeşti; se sălăşluieşte în inima omului pentru ostenelile şi sudorile unei vieți de bună cinstire, după o încercare a celui ce se mântuieşte, după ce i s-a călit libertatea lui, în paza sfântă a talantului de har ce i-a fost încredințat.Creştinismul e profund teistic. Dumnezeul lui (creştinismului) e viu şi iubitor, personal, un Creator-Proniator apropiat de oameni. Sub îndrumarea lui personală şi voroava lui a crescut omul cel dintâi. După căderea omului şi după ce s-a lipsit el de viața cea în comuniune cu Dumnezeu, Dumnezeu cel plin de iubire vine la omenirea cea căzută în chip smerit de om. El petrece cu oamenii şi din nou îl ridică pe om, la posibilitatea comuniunii cu Dumnezeu şi asemănării cu Dumnezeu de mai înainte. Prin Mântuitorul, oamenii s-au altoit în Dumnezeu. Prin Duhul Sfânt, viața cea de comuniune cu Dumnezeu a început să se zidească şi să se întărească pe pământ, în Biserica lui Dumnezeu.
Taina vieții creştine este taina comuniunii noi a lui Dumnezeu cu omul, care începe pe pământ şi care se continuă în veşnicie.
Viața Bisericii lui Hristos, celei de pe pământ şi celei din cer, este, mai înainte de toate, o viață de o reală comuniune cu Dumnezeu, o viață a Duhului Sfânt în inimile credincioşilor. "Nu cunoaşteți că sunteți Biserica lui Dumnezeu şi Duhul Sfânt locuieşte întru voi?". (1 Cor. 3, 16). "Eu sunt buciumul, iar voi mlădițele; rămâneți întru Mine şi Eu întru voi", zice Hristos. "Ca toți să fie una, precum Tu, Părinte, întru Mine şi Eu întru Tine, aşa şi ei una să fie întru noi", se ruga Mântuitorul. Şi creştinii, altoindu-se la Buciumul cel dumnezeiesc, prin Duhul Sfânt, ce locuieşte în ei, se uneau într-un duh, într-un singur om, într-o singură întocmire. "Ei, zice Grigore Teologul, cinstitorii Unuia au ajuns una; cinstitorii Treimii, s-ar zice, s-au unit între ei, au ajuns unanimi (cu un suflet) şi egal cinstiți". (Vol.1).
În ziua de cincizecime, Duhul Sfânt s-a coborât asupra Apostolilor lor şi în fața ochilor tuturor a produs în ei o schimbare minunată. Apostolii au căpătat anumite puteri şi însuşiri, pe care până

atunci nu le avuseseră; ceva dumnezeiesc a început să sălăşluiască în fiinţa lor, să vieţuiască cu ei, să-i îndrumeze. Pentru cei credincioşi, acest lucru era împlinirea făgăduinţei Mântuitorului despre trimiterea Duhului Sfânt şi o mărturie a faptului, că o viaţă reală lăuntrică de comuniune cu Dumnezeu a început pe pământ.

De atunci, Duhul Sfânt, ca un principiu dumnezeiesc personal, care purcede de la Tatăl, fără schimbare petrece în Biserica lui Hristos şi se comunică creştinilor credincioşi. Apostolul Petru, după predica sa despre Hristos, în ziua coborârii Sfântului Duh, la întrebarea oamenilor ce-l înconjurau: "Ce să facem, bărbaţi fraţi? a răspuns: "Pocăiţi-vă şi să se boteze fiecare dintre voi, în numele lui Iisus Hristos, prin pocăinţa de păcatele cele făcute mai înainte; şi prin botez fiecare intră în numărul celor credincioşi, ajunge mădular al Bisericii lui Hristos şi primeşte darul Sfântului Duh. Astfel, creştinul se împărtăşeşte de viaţa cea harică, din inima lui începe să ţâşnească un izvor dumnezeiesc, el chiar în chip simţit trăieşte înnoirea fiinţei sale, sălăşluirea în el a puterii ziditoare celei dumnezeieşti.

Mulţi credincioşi, în timpurile Apostolilor, unindu-se cu Biserica lui Hristos, asemenea Apostolilor, într-un chip văzut de toţi, căpătau viaţa cea dumnezeiască în inimile lor; umplându-se de darurile harice ale Sfântului Duh, într-un mod simţitor, retrăiau starea înaltă a comuniunii cu Dumnezeu. Şi de atunci toţi nevoitorii de credinţă şi bună cinstire, devenind vase ale harului, arătau lumii darurile Sfântului Duh ce locuiau în ei, pe tot parcursul vieţii Bisericii lui Hristos şi până astăzi.

Prin Duhul Sfânt se sfinţeşte întreaga viaţă a unui creştin adevărat. Întregul proces al mântuirii lui se lucrează în lumina comuniunii cu Dumnezeu, când ascunsă, când vădită. De la cele mai mici trepte, ea (comuniunea cu Dumnezeu) duce pe om spre o tot mai mare şi mai mare pătrundere a vieţii celei dumnezeieşti şi se încheie cu desăvârşita sălăşluire a lui Dumnezeu. Puterea lui Dumnezeu, unindu-se cu libertatea omului, îl curăţă pe creştin de orice întinăciune a trupului şi duhului şi pregăteşte, în sufletul lui, un locaş fără de patimi, sfânt, pentru deplina şi fericita sălăşluire a lui Dumnezeu, după cuvântul Mântuitorului: "Vom veni şi loc vom face". (în inima omului). Noi am întrebuinţat doi termeni pentru a caracteriza feluritele perioade ale vieţii dubovniceşti-harice: comuniunea cu Dumnezeu şi sălăşluirea lui Dumnezeu. Exprimându-ne figurat, sub termenul cel dintâi se înţelege, parcă, o unire pe dinafară, necompletă, a Duhului lui Dumnezeu cu duhul omului. Omul simte puterea dumnezeiască, care îl ajută, simte că el e sprijinit numai de această putere dumnezeiască, însă pe de altă parte, de asemenea simte, că în sufletul lui a rămas pătimirea (patimi), care îl împiedică cu desăvârşire să se odihnească în Dumnezeu, că îi lipseşte plinătatea puterii dumnezeieşti, că inima nu e plină, nu e mulţumită, caută, încetează să-L aibă pe Dumnezeu în sine, să-L iubească cu toată plinătatea fiinţei sale, dar cu toate acestea, acest lucru încă lipseşte, căci inima, în parte, iubeşte şi patima.

]Iar sălăşluirea lui Dumnezeu este chipul cel mai desăvârşit al comuniunii cu Dumnezeu, când Duhul Sfânt, cu desăvârşire, se încredinţează omului şi se sălăşluieşte în el.

În faţa noastră e o scrisoare a răposatului Ieroschimonah de la Sihăstria Optina. Stareţul, nu cu mult înainte de moarte, astfel scria unui ucenic despre căutările şi rugăciunile sale, ca să primească harul Sfântului Duh.

"Pentru rugăciunile Sfinților Părinților noştri, Doamne Iisuse Hristoase, Fiule, Dumnezeul nostru, miluieşte-ne pe noi". (În original sunt numai inițialele acestor cuvinte):
"Doamne, binecuvintează-ne şi ne mântuieşte pe noi"!
Prea iubitorule de Dumnezeu taică N.
Să încep de la iubirea de Dumnezeu. Poate după ştiința, după aptitudinile minții D-voastră, cunoaşteți despre iubirea de Dumnezeu, neasemuit mai mult decât eu sărăcăciosul. Slavă lui Dumnezeu! Dar dacă Dv. ați fi fost rănit în inimă de această iubire de Dumnezeu, ea, pe dinafară şi dinlăuntru, v-ar sfinți, v-ar arde, v-ar topi - apoi, desigur, nici amintiri de plăceri pătimaşe, nici alte umbre oarecare n-ar fi în inima D-voastră şi ea (inima) cu nimic nu s-ar putea îndulci, fără de iubirea de Dumnezeu. Iartă-mă dragul meu, şi să nu socoți că eu vreau să te ocărăsc pentru ceva. Nu, absolut, nu! Eu aş fi vrut numai să-ți explic, ca celui mai apropiat prieten şi frate întru Hristos, simțirea iubirii de Dumnezeu - acea simțire pe care cu atât de mult şi atât de puternic doream s-o primesc şi n-o primeam. Aceste dorințe ale mele erau chinurile naşterilor mele duhovniceşti şi aceste chinuri au fost foarte îndelungate, aproape treizeci de ani şi ceva. Socot că lupta cu păcatul, pentru bucuria unirii cu Domnul şi Ziditorul, era în mine de două feluri.
Una, a mea firească, alta, a lui Dumnezeu - însă totul era aşa de tainic şi de ascuns după rânduiala de sus, că eu numai mai târziu am putut pricepe ceva. Eu nu puteam în luptă cu mine însumi, cu răbufnirile patimilor trupului meu, însă cu toate acestea, în mine persista o dorință mai înaltă şi mai bună decât toate răbufnirile păcatului. Ea (dorința aceasta) înaripa duhul meu, eu simțeam că numai ea mă va mulțumi pe mine şi nimic altceva (mai mult nimic) pe lume - această putere veşnic creatoare, pentru care nu moare, dăruită de Creator - iubirea de Dumnezeu.
Eu eram însetat să-L iubesc pe Creator din toată inima. Însă cum să iubeşti? Ca să iubeşti pe Dumnezeu trebuie să fii vrednic de Dumnezeu; iar eu mă vedeam pe mine nu numai păcătos, ci şi zăbovind în păcatele mele.
Dorința de a iubi pe Dumnezeu se întărea, creştea pînă la ardere, dar cum să iubeşti, ca inima să fie mulțumită în dorința sa, eu nu ştiam. Şi ce să fac pentru acest lucru, nu mă puteam pricepe. Am încercat toate mijloacele, pe care mi le arată: adică să faci tot ce e bun, să fii milostiv cu cei de aproape. Eu am epuizat această virtute până la fund. Nu odată am rămas abia acoperit, împărțind totul celor nevoiaşi, răbdam foamea şi frigul, ascunzând acest lucru de la alții, sufeream batjocurile, nu mă răzbunam pentru ele, mă sileam să-i iubesc pe vrăjmaşi şi-i iubeam, după cum e poruncit acest lucru de Domnul. Însă iubirea însăşi față de Dumnezeu eu n-o simțeam în mine, ba şi patimile mele îmi spuneau clar, că eu eram străin de această iubire dumnezeiască. Iar gândul meu nu mă părăsea pe mine şi inima ardea încă cu o dorință mai mare de a iubi pe Dumnezeu, însă, în realitate, eu n-ajungeam la acest lucru. Eu simțeam că puterea vieții e în iubirea de Dumnezeu, putere creatoare, harică; eu socoteam că dacă voi avea în mine această iubire, apoi cătuşele patimilor mele vor cădea de la sine, urmele lor se vor topi şi vor arde de focul iubirii dumnezeieşti. Eu eram atunci convins de acest lucru şi acum te încredințez, că altfel nici nu poate fi. Acest lucru e acel adevăr, despre care s-a spus de însuşi Mântuitorul nostru Dumnezeu; "Adevărul vă va slobozi pe voi, şi voi veți fi într-adevăr sloboziți." Şi iată că nu mai aveam răbdure să aştept mai mult. Eu strigam în fiecare clipă, dar când mă va învrednici Domnul de această iubire față de El. Dar El a zis: "Fără de

Mine nu puteți face nimic". Doamne, vino şi te sălăşluieşte întru noi; învață-mă să fac voia Ta, învață-mă să Te iubesc pe Tine cum se cuvine să te iubesc. Doar pentru Tine, Cel atotputernic, nu e greu să faci acest lucru pentru mine, Doamne, măcar aşa învredniceşte-mă: sălăşluieşte pentru puțin această iubire întru mine şi petreci întru mine; eu Te voi pricepe, Te voi cunoaşte; apoi depărtează-Te de la mine şi eu pe urmă, din cunoaştere, voi tinde către Tine, voi suferi conştient, ştiind pentru ce sufăr, pentru ce trăiesc.

Şi iată, Domnul meu a binevoit ca să mă îmbolnăvesc, şi eu m-am îmbolnăvit, iar dragostea aceasta încă n-o încercasem în mine; m-am îmbolnăvit şi plângeam tare în timpul bolii mele, că am rămas biruit în păcatele mele de păcat, iar iubire încă tot nu am. Mă grăbesc să mă căiesc, şi nu o dată şi nu de două; ci foarte mult mă căiesc şi capăt o bucurie, căci văd că păcatul începe să-şi piardă puterea asupra mea, fiindcă îndulcirea păcătoasă lipsea din sufletul meu, gândul cel păcătos nu se mai ivea în inimă, iar pocăința s-a unit cu o mulțumire față de Dumnezeu.

Cu atât mai mult suferеam, cu atât mai uşor mă simțeam. Eu simțeam o mare nevoie să mă împărtăşesc şi pe mine mă împărtăşeau; după împărtăşirea cu Sfintele Taine, duhul meu se înaripa cu o nădejde negrăită de Dumnezeu, iar inima mea se umplea de o mulțumire către Domnul Iisus Hristos. Anume aici mi s-a descoperit, mie, sărăcăciosului, în toată plinătatea ei de necuprins, iubirea lui Dumnezeu pentru lume, în răscumpărarea neamului omenesc. Această dragoste a vorbit parcă întru mine, înlăuntrul ființei mele cu atâta putere față de Domnul, că eu nu mai simțeam nici suferințele mele. Eu nu puteam să mă despart nici cu gândurile, nici cu simțirile inimii de iubirea către Domnul. Amintirile despre viața Lui pământească, despre toate manifestările şi lucrările de pe pământ, produceau în mine un cutremur plin de bucurie, înnoind lăuntricul sufletului şi inimii mele. Inima mea era plină de nădejdea mântuirii. Nimic nu putea să-mi dea prilej de a mă deznădăjdui de îndurarea lui Dumnezeu. Domnul era aproape, sufletul trăia prin El şi-l simțeam numai dragostea Lui cea nemărginită.

Fiecare pas al vieții pământeşti a Mântuitorului era chiar întipărit în conştiința mea, el fiind săvârşit pentru mântuirea, pentru sfințirea omului. El a sfințit totul pentru mine, şi aerul ce mă înconjoară, şi apa pe care am băut-o şi însuşi patul pe care zăceam, şi mormântul, în care mă pregăteam să cobor. Toate acestea erau o arvună a mântuirii mele, învierii mele din moartea trupului şi proslăvirii cu Domnul. Şi eu simțeam că acest lucru se făcea, nu după meritul meu, ci numai pentru nemărginita milostivire a lui Dumnezeu.

Eu mă recunoşteam pe mine foarte păcătos, dar în acelaşi timp, o nădejde fierbinte spre dragostea şi mila lui Dumnezeu cea mântuitoare, necontenit înaripa duhul meu. Lacrimile de umilință curgeau din ochii mei, iar ce simțea inima mea în acest timp, eu nici nu pot să descriu. Eu nu simțeam nevoie de mâncare, îmi venea greu când mă vizitau alții. Eu eram fericit, rănit de dragostea către Domnul, doream să rămân chiar pentru veşnicie singur şi să sufăr - însă numai cu Domnul şi în dragostea față de El. Iată ce este iubirea de oameni şi ce face ea cu sufletul omului.

Pentru aceasta, eu v-am numit pe D-voastră prea iubitor de Dumnezeu, căci iubirea de Dumnezeu e necesară pentru toți şi pentru fiecare în parte. Ea este bogăția cea nefurată şi este puterea cea atotputernică, ca puterea creatoare, e puterea vieții celei de veci.

Dacă cineva a înfipt această putere în inimă, acela şi sufletul său îl va înviora prin ea. Cel iubitor de Dumnezeu, nu doreşte dragostea faţă de lumea aceasta, căci a iubi lumea aceasta va fi deja ruperea dragostei falã de Dumnezeu şi o vrăjmăşie faţă de Dumnezeu. Acest cuvânt, multora, nu le va părea just, însă el este dreptatea lui Dumnezeu şi adevărul.
Oare cel ce are o dragoste harică faţă de sine va ucide pe alţii? Cine iubeşte pe Dumnezeu, oare va pofti lucrul altuia? Cine iubeşte pe Dumnezeu, oare doreşte sau caută altceva străin, sau va lua sau fura ceva străin? El şi pe ale sale le are ca pe ale lui Dumnezeu şi cu frica de Dumnezeu iroseşte din cele ce i-a dat Dumnezeu.
Iubirea de Dumnezeu este puterea de viaţă a sufletului şi a inimii omului, zidit după chipul lui Dumnezeu. Prin ea, omul, din nou este aşezat în rai şi vine la el împărăţia lui Dumnezeu întru putere. Trebuie să iubim pe Dumnezeu, să trăim prin El, să inspirăm şi să expirăm prin duhul dragostei de Dumnezeu. "Dacă Domnul n-ar fi fost în noi, nimeni dintre noi n-ar fi putut să învingă; împotriva luptelor vrăjmaşului. Căci cei ce biruiesc, se, înalţă încă de aici (adică de pe acum).
Oare, aţi simţit D-voastră, stimate cititor, în această scrisoare, bătaia (pulsul) unei oarecare vieţi necunoscute, străine de noi, unei vieţi pline de o frumuseţe duhovnicească şi de o putere harică, tainică? Acesta e glasul sufletului, care a trăit viaţa minunată şi tainică a negrăitei comuniuni cu Dumnezeu. Câte eforturi, câte rugăciuni, ce tărie de duh şi integritate a naturii, care treizeci şi ceva de ani, fără abatere, a tins spre un anumit scop, spre a primi în sine, dragostea cea dumnezeiască - a Sfântului Duh al lui Dumnezeu.
Şi iată, la apusul zilelor, aproape de patul morţii, Duhul Sfânt intră în cămara cea împodobită a unei inimi nevoitoare şi se sălăşluieşte în ea. Aici e deja mai mult decât un ajutor obişnuit dat omului, în lucrarea mântuirii. Aici, Domnul vine în inima omului, Duhul Sfânt îl face viu şi în chipul cel mai strâns, se uneşte cu sufletul omului.
Aceasta e taina vieţii creştine! Însă ea e uitată de noi şi majoritatea dintre noi nu cunoaşte Duhul. Dacă noi am primi această taină, îndată viaţa noastră ar merge în acord cu plinătatea conştiinţei bisericeşti; spre a urma viaţa tuturor persoanelor proslăvite de Dumnezeu. Toate certurile despre slujirea personală sau obştească, despre tăcere şi zăvorâre sau despre o largă activitate socială, se vor îndepărta, căci ele vor fi luminate dintr-un punct de vedere superior.
Dacă nu se tinde spre acest lucru, viaţa din punct de vedere creştin este fără rost, fără sens şi zadarnică.
Aceasta e viaţa fără Dumnezeu, fără suflet. Însă, ca să agoniseşti pe Duhul Sfânt, ca să agoniseşti pe acest duh de foc, trebuie să suporţi ostenelile şi sudorile inimii, trebuie să-ţi împodobeşti cămara inimii pentru El. Iată că anume această împodobire a cămării proprii din inimă este cel dintâi, cel mai trebuincios şi necesar lucru în creştinism. De aceea, creştinismul pe cât de strict e teistic pe atât de strict e şi individualistic. Se mântuieşte individul, sufletul său. Fiecare creştin, însetat de Duhul Sfânt şi care găteşte în inima sa cămara pentru sălăşluirea Treimii celei Împărăteşti, cu puterea aceluiaşi Duh al lui Dumnezeu, se ridică din putere în putere şi ajunge întru bărbat desăvârşit la plinirea măsurii vârstei lui Hristos. Însă el nu se mântuieşte singur, ci întreaga plinătate bisericească - pământească şi cerească. El este un inel al corpului Bisericii şi slujeşte lui, iar ea îl hrăneşte pe el, sprijinindu-l şi ajutându-l în tot felul.

Pregătind cămara inimii sale pentru Duhul lui Dumnezeu, creştinul îşi schimbă conţinutul păcătos şi egoist al personalităţii sale în cele pline de dragoste sfinte; el, prin schimbarea propriei sale fiinţe lăuntrice, devine un slujitor plin de dragoste şi ajutător al celor de aproape, iar strălucit de lumina Duhului lui Dumnezeu ce locuieşte în el devine un purtător puternic al puterii lui Dumnezeu celei atotorganizatoare, atotziditoare, puternic prin credinţa care mută munţii, plin de dragoste şi de rugăciune pentru tot ce este viu.

Aici se taie nodul împerecherilor (discuţiilor). Individualismul se uneşte în forma cea mai ideală cu lărgimea dragostei celei atotcuprinzătoare şi cu plinătatea slujirii sociale pentru omenirea neputincioasă, lipsită de puterea vieţii celei purtătoare de duh, căzută.

Schimbarea conţinutului egoistic al vieţii, în cele pline de iubire şi sfinte, nu se poate ajunge fără de o nevoinţă liberă a duhului. Aceasta nu e o umanitate obişnuită, sau filantropie bătătoare la ochi. Nu, aici este un ideal mult mai înalt şi care singur e de preţ.

Inima se zideşte pentru Duhul lui Dumnezeu, se schimbă însăşi natura firii ei. Se vede fiecare firicel de gunoi păcătos, şi el, odată ce e văzut, cere ca de îndată să fie îndepărtat. Nu e îngăduit nici cea mai mică umbră de a te mândri cu eul tău, cel mai fin chip de iubire de sine, e o piedică pentru sălăşluirea Duhului lui Dumnezeu în inima omului; cea mai mică încălcare a personalităţii străine e privită ca un păcat împotriva dragostei; împotriva chipului lui Dumnezeu din om, e potrivnic (chipul iubirii de sine) Duhului şi Îl depărtează de el. De aici curăţia desăvârşită şi plinătatea dragostei ca un ideal al creştinismului şi inevitabilă şi aspră asceză a vieţii ca cel mai trebuincios şi unic mijloc în mâinile libertăţii omeneşti, pentru atingerea acestui ideal. Asceza vieţii se poate manifesta în felurite chipuri şi forme - de la zăvorâre şi nebunie (cea pentru Hristos) până la cea mai largă slujire a dragostei; acest lucru depinde de calităţile individuale ale creştinului ce se mântuieşte, însă ea, (asceza) trebuie să corespundă scopului, să ajute la prelucrarea fiinţei omeneşti până la idealul curăţiei celei desăvârşite, stârneşte gândurile şi simţirile corespunzătoare faţă de Dumnezeu. Creştinismul e strict ascetic, adică el cere o luptă necontenită, plină de chinuri şi suferinţe, cu păcatul ce petrece în om şi-l înconjoară şi pe dinafară, o încununată înfrânare a eului nostru în numele domolirii păcatului şi agonisirii binelui.

Aceasta e participarea libertăţii creştine la opera mântuirii. Cea mai înaltă nevoinţă a ei e să se aducă pe sine jertfă lui Hristos şi să se lepede de vrerea sa, în numele vrerii şi voii lui Hristos. Lăsarea noastră pe de-a întregul în voia şi ajutorul lui Dumnezeu, lipsa desăvârşită de nădejde în puterile noastre personale, aşteptarea vindecării, înnoirii şi luminării de la Duhul lui Dumnezeu, strigătul neîncetat despre acest lucru către Dumnezeu - iată acel punct final, unde libertatea adusă în jertfă se împodobeşte cu cununa de biruinţă şi ei i se încredinţează intregul talant al harului. Duhul Sfânt se uneşte cu ea (libertatea) şi se sălăşluieşte în inima omului. Aceasta este, ni se pare, taina vieţii creştine.

Aceasta este mai întâi o viaţă de comuniune activă cu Dumnezeu, care se încununează cu o tainică sălăşluire a lui Dumnezeu. Aceasta este o viaţă strict individuală şi individualitatea sa e larg iubitoare, ideal-bisericească. Aceasta este o viaţă strict ascetică, întegrală fără nici o schimbare, mereu îndreptată spre un anumit scop şi care nimiceşte, în calea sa, tot ce o împiedică pentru a realiza idealul ei cel veşnic.

Să mai căutăm noi confirmarea ideilor expuse în cuvântul lui Dumnezeu şi în scrierile Sfinților Părinți? Cine, cât de puțin, s-a interesat de viața creştină lăuntrică, a citit operele bărbaților care au trăit această viață harică şi ne-au lăsat indicii, cum ziceau ei în sine, viața cea duhovnicească - acela ştie foarte bine schema generală a mântuirii creştine.

Aceasta este curățirea inimii, ostenelile şi sudorile pentru bucuria comuniunii cu Dumnezeu, pentru o viață în Dumnezeu. Aceasta este lupta cu păcatul, osteneala pe cea dintâi jumătate a căii spre mântuire şi odihnirea întru Domnul, fericita sălăşluire a lui Dumnezeu, în cea de a doua şi cea de pe urmă.

Creştinismul e unica religie din lume, care admite posibilitatea unui control în viață şi care realizează, pentru om ceea ce-i făgăduieşte. Împărăția lui Dumnezeu, înlăuntru" pe Duhul Sfânt în inimile credincioşilor şi Împărăția lui Dumnezeu într-adevăr vine în inima celui ce se sileşte să o ia şi Duhul Sfânt se sălăşluieşte într-un suflet care e pregătit pentru El şi locuieşte în el.

Acest adevăr, al religiei creştine, e accesibil celui mai riguros control şi e confirmat de experienla unei adunări nenumărate de oameni, care şi-au închinat viața lor lui Dumnezeu, - e clar întipărit în tradiția bisericească verbală şi scrisă şi prin el e vie conştiința bisericească ecumenică.

"Cine se sileşte să creadă şi să vină la Domnul, zice Macarie cel Mare, acela trebuie să se roage, ca încă de aici să primească Duhul lui Dumnezeu, pentru că El este viața sufletului. şi pentru aceasta a venit Domnul, ca încă de aici să dea sufletului viață - pe Duhul Sfânt. Căci scris este: "Până când aveți lumină, credeți în lumină". (Ioan,12, 26). De aceea, dacă cineva n-a căutat aici şi n-a primit viața pentru suflet, adică Lumina cea dumnezeiască a Duhului - apoi el, în vremea ieşirii din trup, e lepădat în partea cea de-a stânga a întunericului, fără să intre întru împărăția cerurilor şi având sfârşitul în gheenă cu diavolul şi cu îngerii lui.

După cum fierul sau plumbul, aurul sau argintul, introduse în foc, îşi pierd însuşirea asprimei, transformându-se în materii moi şi cât rămân în foc, după puterea căldurii focului, se topesc şi îşi schimbă asprimea firească, la fel şi sufletul lepădându-se de lume şi iubind pe Unul Dumnezeu, cu mare răbdare şi căutare din inimă, întru osteneală, întru nevoință, aşteptându-L neîncetat cu nădejde şi cu credință şi primind în sine acel foc ceresc al Dumnezeirii şi a dragostei Duhului, într-adevăr, se leapădă atunci de toată dragostea cea lumească, se eliberează de orice vătămare a patimii, aruncă totul de la sine, îşi schimbă calitatea nefirească şi asprimea păcatului, toate le socoate de prisos întru unicul Mire Ceresc, pe care L-a primit în sine, se odihneşte cu o dragoste fierbinte şi negrăită față de El.

Mintea şi priceperea creştinilor, după comuniunea şi împărtăşirea cu Sfântul Duh, ajung la o statornicire, tărie, netulburare şi odihnă, nu se risipesc şi nu se tulbură de gândurile cele deşarte şi nestatornice; ci petrec în pacea Iui Hristos şi în dragostea Duhului, după cum şi Domnul, vorbind despre unii ca aceştia, a zis că ei au trecut de la moarte la viață (Ioan 5, 24).

Făptura cea nouă - creştinul - se deosebeşte de toți oamenii din lume prin înnoirea minții, împăcarea gândurilor, prin dragostea şi alipirea cerească de Domnul. Pentru aceasta a şi fost venirea Domnului, ca cei ce, într-adevăr au crezut în Domnul, să se învrednicească de aceste lucruri duhovniceşti.

Domnul cheamă pe om spre odihnă, zicând: "Veniți la Mine toți cei osteniți şi împovărați, şi Eu vă voi odihni pe voi". (Matei 11, 28). Şi pe acele suflete care se supun şi vin, El le odihneşte de gândurile grele, împovărătoare şi de faptele cele necurate. Ei ajung deşertați de orice fărădelege, sărbătoresc Sâmbăta cea adevărată plăcută şi sfântă, sărbătoresc praznicul cel duhovnicesc al bucuriei şi veseliei celei negrăite, săvârşesc din inimă curată, o slujbă curată şi bineplăcută lui Dumnezeu.

Şi aceasta e adevărata şi prea luminata Sâmbătă!

De aceea, să rugăm şi noi pe Dumnezeu, ca să intrăm întru odihna aceasta, să ne deşertăm de toate gândurile cele de ruşine, viclene şi deşarte, să ajungem la posibilitatea de a sluji lui Dumnezeu dintr-o inimă curată şi a sărbători praznicul Duhului Sfânt.

"Şi fericit este cel ce va intra întru această odihnă!" (Ierom Gurie. Taina vieții creştine, Ed. Sihăstriei Optina cu hramul Intrarea Maicii Domnului, don Gozelsc, an.1908) .

Cuvintele Ieromonahului Gurie, citate de mine, vorbesc anume despre această "taină a vieții creştine", care se cuprinde într-o dragoste vie față de Dumnezeu, într-o comuniune vie cu Dumnezeu şi o sălăşluire a lui Dumnezeu, care se pot realiza în sânul Sfintei Biserici prin lucrarea harică a Sfântului, întipăririi şi descoperirii căreia, în inima unui creştin credincios, e închinată şi lucrarea rugăciunii lui Iisus cu mintea. Iată de ce am socotit că e potrivit să închei această convorbire anume cu acest articol.

Preotul. Cuvintele D-voastră mă liniştesc cu desăvârşire. Plecând din mănăstirea D-voastră, eu duc cu mine o idee deplină şi clară despre rugăciunea lui Iisus, despre însemnătatea ei şi despre necesitatea ei în viața cea duhovnicească a unui creştin, precum şi despre felul cum trebuie lucrată această rugăciune, după învățătura şi tradiția Sfinților Părinți şi nevoitori ai Bisericii Ortodoxe, pentru care lucru vă aduc mulțumirile mele adânci şi sincere, nu numai din partea mea, ci şi din partea fiilor mei duhovniceşti.

1 Macarie Egipteanul, vol. I

CONVORBIRI DE ÎNCHEIERE

Preotul. Eu m-am pregătit cu totul de plecare, însă am simțit o dorință puternică să mai trec pe la D-voastră, ca să vă mulțumesc pentru povețele îndrumătoare, care mi-au descoperit mie miezul vieții duhovniceşti dinlăuntru şi să vă cer să vă rugați pentru mine şi să-mi dați binecuvântarea Dv. pentru plecare şi, poate să mai aud povața D-voastră, cea de pe urmă, sfatul şi îndrumarea cum să păzesc eu, cel slab şi neîncercat, în mintea, în inima şi în viața mea, învățăturile ce le-am primit de la D-voastră. Eu mă tem că în viața lumească, complicată şi plină de deşertăciune, e uşor şi degrabă voi pierde totul ce am reuşit să agonisesc aici, la Sf. Dv. Mănăstire.

Monahul. Îmi pare foarte bine că vă văd încă odată. Nu vă tulburați, şi nu slăbiți cu Duhul. Nădăjduiți spre Domnul. El nu vă va părăsi şi vă va ajuta, nu numai să păstrați, ci să şi creşteți şi să înmulțiți cele bune, pe care vi le-a dat mănăstirea noastră.
Din partea D-voastră îngrijiți-vă să păstrați acel duh de râvnă după Dumnezeu, acea ardere a inimii pe care o simțiți acum în D-voastră.
Preotul. Eu aş fi foarte fericit să păstrez în mine această ardere a Duhului după Dumnezeu, însă mă tem că nu voi reuşi. Ce să fac ca să nu o pierd?
Monahul. Râvna după Dumnezeu se naşte în noi, în simțământul pocăinții care e aprins în noi de harul lui Dumnezeu pentru duhul înfrânt şi făgăduința de a lucra voia lui Dumnezeu; ea este puterea spre lucrarea poruncilor lui Dumnezeu şi numai ea singură e în stare să ia asupra ei, toată povara aceasta. Duhul de râvnă este unica putere mântuitoare pentru noi. Unde este el, acolo e sârguință, griji, stăruință, voință pentru faptele cele plăcute lui Dumnezeu. Unde nu este el, acolo totul încetează şi cade: n-are duhul viață - el se răceşte, moare. Poate fi acolo şi lucrarea faptelor celor bune - însă ele vor fi bune numai după formă, iar nu după putere şi duh. Aceasta este acel foc care a venit să-l arunce pe pământ pe Domnul nostru Iisus Hristos (Luc.12,49). Apostolul porunceşte să nu stingem duhul (1, Tes. 5,18). La Sfinții Părinți acest lucru se numeşte felurit: cântare, oferire, osârdie, sârguință, căldura duhului şi ardere şi pur şi simplu râvnă [1].
Ca să păstrăm în noi acest duh al râvnei după Dumnezeu, trebuie neapărat să ne întoarcem viața cea de dinafară spre cea dinlăuntru, să pătrundem în noi înşine, să ne mutăm conştiința din domeniul rațiunii în domeniul duhului, din cap în inimă şi să ne întărim bine acolo. Acesta este punctul de plecare, de început, al trecerii spre o viață duhovnicească dreaptă. Pentru a descoperi această lege a vieții celei duhovniceşti şi a o lămuri din toate punctele de vedere, au şi fost închinate toate convorbirile noastre anterioare [2].
Numai pe lângă această petrecere neîncetată înlăuntru se poate păstra în sine o necurmată ardere a duhului şi o râvnă după Dumnezeu. "Râvna, scrie Sfântul Teofan, trebuie păstrată pe aceeaşi cale pe care s-a născut, iar ea s-a născut printr-o schimbare lăuntrică a inimii, sub lucrarea cea nevăzută a harului lui Dumnezeu" [3].
Învățătura despre mutarea conştiinței, din domeniul minții în domeniul duhului şi din cap în inimă, e cu totul străină conştiinței ştiiniifice contemporane. "Oamenii minții (cei învățați), Scrie Episcopul Teofan într-una din scrisorile sale, trăiesc numai în cap. Trăiesc în cap şi suferă de o neîncetată învolburare, nu lasă atenția să stea numai într-un loc. Nici mintea, pînă când ea e în cap, nu poate sta şi într-un singur gând despre Dumnezeu. Până când ea e în cap, tot fuge şi fuge. Pe acest temei, celor ce doresc să se statornicească într-un singur gând despre Dumnezeu, li se porunceşte să părăsească capul şi să se coboare cu mintea lor în inimă şi să stea acolo cu atenția fără ieşire. Numai atunci când mintea se va uni cu inima, se poate aştepta o reuşită în aducerea aminte de Dumnezeu. Binevoiți a vă propune drept realizarea acestui lucru şi începeți a vă mişca spre această țintă. Să nu socotiți că acest lucru este peste măsura puterilor, dar nici să nu gândiți că e aşa de uşor, că e de ajuns numai să vrei şi s-a şi făcut":
"Mintea, de îndată ce capătă libertatea, începe în aceeaşi clipă să ră

1. Ep. Teofan, Calea spre Mântuire, ed. 7-a, pag. 204.
2. Vezi mai ales paginile ... precum şi altele din această carte.
3. Calea spre Mântuire, pag. 205.

tăcească şi să vagabondeze prin lume. Trebuie s-o obişnuim să stea acasă, şi nu numai să stea acasă, ci să stea fără de ieşire înaintea lui Dumnezeu. Iată că dacă veți reuşi acest lucru, apoi aducerea aminte de Dumnezeu se va afla înrădăcinată în mintea şi în inima D-voastră. D-voastră veți începe a umbla, fără nici o abatere, în prezența lui Dumnezeu, cu o evlavie cuvenită - veți păşi într-o atmosferă duhovnicească, unde vă va fi uşor să şi respirați şi să zburați. "Iar înainte de a te păzi, ca să stai în inimă, trebuie să te aşezi acolo. D-voastră în cea mai mare parte trăiți în cap, iar în inimă vă statorniciți numai atunci când lucrarea din cap va stârni vreo simțire oarecare. Însă trebuie dimpotrivă să fii în inimă fără de ieşire, iar capul să-l părăseşti cu totul; dacă va fi nevoie, în urma cerințelor vieții celei duhovniceşti, să lucrezi şi cu mintea, apoi las-o să lucreze, şezând în inimă.
Aşa scrie Episcopul Teofan despre neapărata trebuință pentru viața cea duhovnicească, ca într-un centru al vielii duhovniceşti, dar nu numai al celei raționale. La fel scrie şi Episcopul Ignatie Breanceaninov, după cum se vede acest lucru în convorbirile noastre anterioare. Acelaşi lucru îl spune şi un vechi părinte al Bisericii, Sfântul Grigorie Palama, Arhiepiscopul Tesalonicului. Iată cuvintele lui proprii despre petrecerea înlăuntru şi despre legătura dintre minte şi inimă.
"Mintea se numeşte şi activitatea minții, care constă în gânduri şi înțelesuri; mintea este şi puterea care le produce pe acestea, denumite în Scriptură încă şi inimă. După această putere a minții, cea mai de seamă dintre puterile noastre, sufletul din noi este cugetător" [1].
Unii zic că mai facem rău, silindu-ne să închidem mintea înlăuntrul trupului; căci zic, e mult mai de trebuință şi de folos s-o extindem în fel şi chip în afară de trup: Frate! Nu auzi ce spune Apostolul, că trupurile noastre sunt Biserica Duhului Sfânt ce locuieşte întru noi (1 Cor. 3,18), după cum şi Domnul zice: mă voi sălăşlui întru ei şi voi umbla şi le voi fi lor Dumnezeu (2 Cor. 6,16)? Poate că cineva din cei ce au minte să socoată necuviincios să-şi sălăşluiască mintea sa în ceea ce s-a învrednicit să fie un locaş al lui Dumnezeu? După cum şi Dumnezeu a sălăşluit (aşezat) la început mintea în trup? Au doară şi El a făcut rău? Astfel de cuvinte. frate se cuvine să le adresăm ereticilor, care zic că trupul e rău şi este o creatură a principiului celui rău. Iar noi socotim că e rău ca mintea să petreacă în cugetări de ale trupului, iar petrecerea ei în trup

1. Despre rugăciunea şi curăția inimii, Filocalia, Ed. 2, vol. 5, pag. 301.

n-o socotim că e rău, fiindcă trupul nu e rău. Dacă Apostolul numeşte trupul moarte, când zice: Cine mă va izbăvi de trupul morții acesteia (Rom. 724), apoi înțelege aici cugetarea senzuală şi trupească.
Aplicând aceasta din urmă la cele duhovniceşti, el pe bună dreptate, a numit trup şi nu trup simplu, ci moarte a trupului. Deci e rău ceea ce nu e minte, dar această lege, care se află întru mădularele noastre şi luptă împotriva legii minții, petrece (trăieşte) în trup (Rom. 7,23). De aceea noi, luptând împotriva acestei legi a păcatului; o izgonim din trup şi sălăşluim acolo mintea, ca pe un episcop

(care supraveghează şi cârmuieşte toate) şi, prin aceasta rânduim legi pentru fiecare putere a sufletului şi fiecăruia din mădularele trupului cele cuvenite lui. Simțurilor le poruncim ce şi în ce măsură să perceapă, care lucrare a legii se numeşte înfrânare; partea poftitoare a sufletului o aşezăm în cea mai bună dispoziție, a cărei nume e dragostea; partea cea gânditoare o îmbunătățim, izgonind tot ce împiedică mintea şi să se înalțe către Dumnezeu - şi această practică a legii celei duhovniceşti o numim trezvie:

Deci dacă şi noi vom ține mintea noastră înlăuntrul trupului, oare vom face ceva nedemn pentru măreția minții şi cine va spune acest lucru, afară de cel ce deloc nu este duhovnicesc şi are o minte dezbrăcată de harul cel dumnezeiesc?

Sufletul nostru e înzestrat cu multe puteri şi se foloseşte, ca de o unealtă, de trupul pe care îl face viu. Deci, prin ce organ ca unealtă, se foloseşte în activitatea sa puterea lui, pe care o numim minte? Nimeni, niciodată, nu s-a gândit că mintea ar locui în unghii sau în gene în nări sau în obraji. Însă toți sunt uniți, că ea se află înlăuntrul nostru. Se deosebesc numai în ce priveşte cu ce organ se foloseşte ea ca o unealtă. Căci unii o aşează în creier, ca într-o acropolă (cetățuie); alții îi dau sediul în mijlocul inimii. Cu aceştia din urmă ne unim şi noi, lămurind numai că puterea noastră înțelegătoare nu e închisă în inimă ca într-un vas oarecare, fiindcă nu e trupească şi nu se află în afară de ea ca ceva unit cu ea, ci există în inimă ca într-un organ al său, după cum ştim acest lucru destul de bine, fiind învățați acestui lucru, nu de oameni, ci de însuşi Ziditorul omului, care spune în Evanghelie, că nu cele ce intră în gură spurcă pe om, ci cele ce ies din gură, acelea spurcă pe om. Căci din inimă ies gândurile (Mat.15,11,19). Acelaşi lucru îl spune şi Macarie cel Mare: "Inima cârmuieşte organul întreg şi când harul va cuprinde toate despărțiturile inimii, domneşte peste toate cugetele şi mădularele, căci acolo e mintea şi toate cugetele sufletului". Deci inima este cămara cea ascunsă a minții şi cel dintâi organ trupesc al puterii celei gânditoare. De aceea, silindu-ne în cea mai mare trezvie să supraveghem asupra puterii noastre celei gânditoare, s-o cârmuim drept şi s-o îndreptăm prin ce fel de mijloc, putem să reuşim în acest lucru, dacă nu vom aduna de dinafară mintea risipită prin simțuri şi o vom introduce chiar în această inimă care este păstrătoarea cugetelor? Pentru care lucru şi Fericitul Macarie, ceva mai jos după cuvintele citate mai sus, zice: "trebuie de privit acolo, dacă harul a scris legile duhului". Unde acolo? În organul cel mai de seamă, unde este scaunul harului şi unde este mintea şi toate cugetele sufletului, adică în inimă. Vezi, cât de necesar e pentru cei ce s-au hotărât să ia aminte lor şi în liniştire să întoarcă şi să închidă mintea în trup, dar mai ales în acela, care este trupul cel mai lăuntric din trup, pe care noi îl numim inimă. Căci, dacă după psalmist, toată slava fiicei împăratului este înlăuntru (Ps. 44,14), apoi de ce noi s-o căutăm undeva în afară? Dacă, după Apostol, a trimis Dumnezeu pe Duhul Sfânt în inimile noastre, strigând: Avva, Părinte (Gal. 4,60), apoi noi, cum să nu ne rugăm în inimă cu acest Duh Sfânt? Dacă după cuvântul Domnului, al Proorocilor şi Apostolilor, Împărăția lui Dumnezeu înlăuntrul nostru este (Luc.17,21), apoi nu va fi în afară de Împărăția lui Dumnezeu acela care se sileşte să izgonească mintea de dinlăuntrul său în afară" [1]? Aceasta e mărturia Sfântului Grigorie Palama.

Să ne întoarcem din nou la Episcopul Teofan. El scrie: "Când luarea aminte se va coborî în inimă, atunci va atrage acolo, într-un singur punct, toate puterile sufletului şi .ale trupului. Această concentrare a întregii vieți omeneşti într-un singur loc, îndată răspunde acolo cu o anumită simțire.

Această simţire este începutul căldurii viitoare. Simţirea aceasta, de la început uşoară, mereu prinde putere, se întăreşte, se adânceşte şi din rece cum e la început, trece într-o simţire caldă şi ţine atenţia asupra sa, naşte căldura din inimă. Iar această căldură ţine atenţia, fără o anumită încordare din partea ei (atenliei). Pe urmă, ele se sprijinesc una pe alta şi trebuie să petreacă nedespărţite, căci răspândirea atenţiei răceşte căldura, iar micşorarea căldurii slăbeşte luarea aminte" (Sbornicul despre rugăciunea lui Iisus, Q 11).
Mult mai amănunlit vorbeşte Episcopul Teofan despre petrecerea înlăuntru, în cartea sa "Calea către mântuire".

1. Despre cei ce se liniştesc în sfinţenie, Filocalia, Ed. 2, vol. 5, pag. 289 - 293.

Când harul dumnezeiesc lucrează asupra omului, în inima lui, atunci harul lui pătrunde acolo cu conştiinţa sa, iar după el şi toate puterile sufletului şi ale trupului. De aici legea pentru petrecerea cea dinlăuntru; ţine conştiinţa ta în inimă şi prin încordare adună acolo toate puterile sufletului şi ale trupului: Petrecerea înlăuntru este propriu-zis închiderea conştiinţei în initnă, iar adunarea încordată acolo a tuturor puterilor sufleteşti şi trupeşti este mijlocul cel esenţial sau lucrarea, nevoinţa. Totuşi, ele se nasc reciproc una pe alta, aşa că una nu poate fi fără de alta. Cine e închis în inimă, acela e adunat, iar cine e adunat, acela e în inimă. Lângă conştiinţa din inimă, trebuie adunate toate puterile, şi mintea, şi voinţa şi simţirea. Adunarea minţii în inimă e luarea aminte, adunarea voinţii este veghea, trezvia, trei lucrări lăuntrice, prin care se înfăptuieşte adunarea de sine şi lucrează petrecerea cea dinlăuntru. Cine le are pe acestea şi încă pe toate, acela este înlăuntru; cine nu le are - şi chiar numai pe una - acela e în afară. Pe urma acestor lucrări sufleteşti, tot acolo trebuie să fie îndreptate şi organele trupeşti, corespunzătoare lor; aşa, după atenţia - întoarcerea ochilor spre lăuntru, după veghe - încordarea muşchilor din tot trupul, îndreptându-se spre piept, după trezvie - strâmtorarea mişcărilor de scurgere, care oarecum ne slăbesc, după cum se exprimă Nichifor, şi care se apropie de inimă din părţile de jos ale trupului, înăbuşirea desfătării şi odihnei trupului. Astfel de lucrări trupeşti, acţionând nedespărţit de cele trupeşti, sunt cele mai puternice, ajutând acele mijloace sufleteşti, fără de care ele nici nu pot fi. Deci, întreaga lucrare a petrecerii înlăuntru prin adunarea de sine, se cuprinde în următoarele: în cea dintâi clipă, după ce te-ai trezit din somn, coboară-te înlăuntru în inimă, în acest piept al trupului; pe urmă cheamă, atrage, încordează într-acolo şi toate puterile sufletului şi ale trupului, prin luarea aminte, cu întoarcerea ochilor într-acolo, prin veghea voinţii, cu încordarea muşchilor şi cu trezvia simţirii, cu înăbuşirea desfătării şi odihna trupului şi fă acest lucru până când conştiinţa se va aşeza acolo, ca pe un loc sau scaun al său, se va lega cu ceva lipicios de un zid tare; şi pe urmă, petreci acolo fără ieşire, până când te foloseşti de conştiinţă, repetând des aceeaşi lucrare a adunării de sine şi pentru reînoirea şi pentru întărirea ei, fiindcă ea. în fiecare clipă ba slăbeşte, ba se strică.
Trebuie ştiut că această petrecere înlăuntru şi adunare nu e acelaşi lucru cu adunarea din timpul cugetării, sau gândirea (de la cuvântul a sta pe gânduri), deşi puţin se aseamănă cu ea. Aceasta din urmă stă numai la obârşia minţii, lăsând toate celelalte puteri neocupate şi se menţine în cap; ba stă şi în inimă, la obârşia tuturor mişcărilor, mai jos şi mai adânc decât orice, ce este sau ce petrece în

noi, sau se face astfel că toate acestea se petrec pe deasupra ei, înaintea ochilor ei şi ba e îngăduită, ba e oprită.

De aici e limpede de la sine, că petrecerea dinlăuntru este în forma sa cea adevărată condiția unei adevărate stăpâniri a omului asupra sa. Prin urmare a unei adevărate libertăți şi înțelegeri, şi de aceea şi a unei vieți într-adevăr duhovniceşti. Acest lucru se aseamănă cu acela, după cum în lumea de din afară, stăpân al oraşului se numeşte acela care ocupă cetățuia. De aceea, orice lucrare duhovnicească şi orice nevoință trebuie să fie lucrată de aici, altfel ea nu e duhovnicească, e mai prejos de nevoință şi trebuie lepădată. Împărăția lui Dumnezeu înlăuntrul vostru este, zice Domnul, şi pe urmă numai lucrarea cea duhovnicească a poruncit: intră în cămara ta şi închide uşa. Aceasta e cămara inimii, după înțelegerea tuturor Sfinților Părinți. Din această pricină, omul cel duhovnicesc care se mântuieşte, se nevoieşte şi numeşte lăuntric.

Că adunarea înlăuntru e cel mai potrivit mijloc pentru a păzi râvna, acest lucru se vede îndată:1) Cel adunat trebuie să ardă, căci îşi adună toate puterile laolaltă, după cum razele risipite, fiind adunate într-un punct, dezvoltă o căldură mare şi aprind. Şi, într-adevăr, de adunare totdeauna e unită căldura: duhul, aici, se vede singur pe sine, după cum zice Nichifor şi joacă de bucurie. 2) Cel adunat e puternic asemenea unei oştiri orânduite, sau unui mănunchi de trestii slabe legate la un loc. Ea, asemenea încingerii coapselor, înseamnă gătirea şi puterea de a lucra. Cel neadunat totdeauna e slab şi, sau cade, sau nu lucrează. 3) Cel adunat vede totul în sine. Cine e în centru, vede în direcția tuturor razelor, vede la fel totul în cerc, şi parcă dintr-odată, iar cel ce a ieşit din centru vede numai în direcția unei singure raze; la fel e şi acela care e adunat înlăuntru, vede toate mişcările puterilor sale, vede şi le poate cârmui. Iar arderea duhului, puterea şi agerimea vederii îi alcătuiesc adevăratul duh al râvnei, care se întocmeşte din ele. De aceea, trebuie spus: numai să fi înlăuntru şi nu vei înceta să râvneşti.

Deci, aşa de însemnată e petrecerea înlăuntru! Prin urmare, trebuie să ne ostenim ca s-o agonisim, căci şi ea nu se află dintr-o dată, ci după un timp şi după multă căutare. Nu e aşezată pe locul cel dintâi, pentru că nu este o condiție a vieții celei duhovniceşti. Desăvârşirea ei depinde de desăvârşirea celor trei lucrări sufleteşti şi celor trei trupeşti care o produc, şi anume: de luarea aminte cu întoarcerea ochilor spre înlăuntru, de veghea voinții cu încordarea trupului şi de trezvia inimii cu îndepărtarea desfătării şi odihnei trupului. Iar în deplina lumină ea se va arăta atunci când se va agonisi curăția minții de gânduri, curăția voinții de pofte şi curăția inimii de împătimiri şi patimi. Însă şi până atunci, ea este, totuşi, o petrecere înlăuntru deşi nedesăvârşită, necoaptă şi cu întrerupere [1].

" ...Iată de ce, în povețele Sfinților Părinți, viața cea lăuntrică e pusă într-o legătură neîntreruptă cu lupta nevoitorilor. Însă adunarea nu e acelaşi lucru ca şi lupta. Aceasta este o lucrare duhovnicească deosebită, cea mai de căpetenie. Ea este locul unde se lucrează tot ce e duhovnicesc - şi lupta, şi citirea, şi cugetarea de Dumnezeu, şi rugăciunea. Orice ar face nevoitorul intră mai înainte de toate înlăuntru şi de acolo lucrează" [2].

Pentru a coborî mintea în inimă şi pentru unirea minții cu inima, Părinții, cei din vechime, recomandau şi unele metode fizice, de pildă, coborârea minții în inimă pe calea respirației, sau şederea pe un scăunel mic, strângând capul în piept, aplecându-te spre genunchi şi reținându-ți

respirația. Despre aceste metode, Sf. Teofan scrie aşa: "Prin coborârea minții în inimă, pe calea respirației, se arată cazul când tu nu ştii unde să-ți opreşti luarea aminte, sau unde e inima; iar dacă tu ştii şi fără aceasta unde să-ți găseşti inima, fă cum ştii, numai să te aşezi în inimă".
Şi încă: "alții făceau aşa: se aşează pe un scăunel mic, din cele ce se pun sub picioare, strânge capul spre piept, se apleacă spre genunchi şi respiră o jumătate de rugăciune (a lui Iisus), o zice inspirând aerul, iar cealaltă jumătate respirând. Ostenindu-se astfel, se obişnuiesc cu rugăciunea, iar pe urmă şi pe alții îi sfătuiesc la fel. Şi lasă-i! Numai să nu socoată că în aceasta se cuprinde toată lucrarea. Însă acestea toate şi altele asemenea acestora nu sunt lucrarea, ci adausuri. Lucrarea e: să stai cu mintea în inimă în fața Domnului şi să-I spui rugăciunea" [3].
"Felul meşteşugit de a lucra, rugăciunea are o însemnătate nu esențială ci auxiliară. La Părinții Bisericii, el e descris ca un mijloc de dinafară şi e supus lucrării lăuntrice. Nevoitorii cei neiscusiți îşi însuşesc numai partea de dinafară, neîngrijindu-se de cea lăuun trică De îndată

1. Calea spre mântuire, Ed. 7,a, pag. 205 - 209.
2. Calea spre mântuire, Ed. 7.a, pag. 209.
3. Despre mijlocul de a coborî mintea în inimă şi despre folosirea lor, noi numai odată.

ce apare o mişcare caldă în inimă, ei hotărăsc: iată a dat Dumnezeu, şi începe să-şi închipuie despre sine. Din pricina acestui lucru, sporirea rugăciunii lăuntrice se curmă şi ei rămân numai cu lucrarea cea de dinafară. Şi viața cea duhovnicească încetează".
Rătăcirea vine mai înainte de toate de la nelămurirea miezului lucrării şi de la gândul fals care e temelia tuturor rătăcirilor. De pildă: unii râvnitori ai lucrării lăuntrice, din neiscusința lor iar uneori din ignoranță, nepricepând că mintea este o putere duhovnicească şi se foloseşte de inimă, ca de un organ al său, privesc mintea ca un obiect oarecare material care, pe calea respirației, trebuie mutat în inimă şi încă şi inima şi-o închipuie ca pe un vas sau un clondiraş în care poți păstra mintea.
Numai această singură părere greşită e de ajuns ca să le facă toată osteneala lor de rugăciune fără de rod. Mulți s-au ostenit mulți ani şi totul a fost în zadar. Ba şi mai mult - mintea se cobora mai jos de inimă şi stârnea acolo anumite senzații nedorite; sau la unii se cobora în pântece şi ei închipuindu-şi că mintea lor se află în vasul sau clondiraşul care o cuprinde, socoteau că aceasta e ceea ce căutau ei, adică rugăciunea cea harică, în timpul căreia dracii nu mai îndrăznesc să se mai apropie, căci îi arde rugăciunea lui Iisus, pe când într-o astfel de stare a lor se repetau numai cuvintele de rugăciune, fără gândire şi simțire şi chiar fără aducere aminte de Dumnezeu. Iar Dumnezeu era socotit că e undeva departe în cer. La alții, în loc de a se uni mintea cu inima, se producea o ieşire din sine, o ieşire în simțuri. Şi totul depindea de gândul greşit de la temelie, că mintea poate fi aşezată în inimă ca într-un vas oarecare, contrar lămuririi aduse mai sus a Sfântului Grigorie Palama, despre o adevărată legătură reciprocă a minții şi inimii [1].
O dreaptă aşezare a minții în inimă, însoțită de o ardere a duhului şi o râvnă după Dumnezeu, e şi posibilitate şi temelie şi condiție pentru o nevoință dreaptă şi reuşită, adică pentru o luptă şi o biruință asupra patimilor şi izvoarele lor şi spre acest lucru trebuie să ia aminte oricare lucrător al rugăciunii minții. Eu vreau să vă spun şi despre aceasta câteva cuvinte, în această convorbire de pe

urmă, înainte de plecarea D-voastră. Cea dintâi biruință a noastră asupra noastră înşine se cuprinde în această înfrângere a voinții, în lăsarea noastră în voia lui Dumnezeu, cu o depărtare plină de neprietenie, de tot ce e păcătos. Cele de mai

1. Mai amănunțit despre înşelarea din timpul rugăciunii lui Iisus, vezi paginile ...

înlăuntru ale noastre sunt punctul de plecare pentru activitatea noastră pozitivă, precum şi pentru lupta noastră cu patimile. Conştiința şi voința, trecând de partea binelui, începând să-l iubească, lovesc cu ură orice rău şi orice patimă, şi pe lângă toate acestea, chiar pe a ta proprie.

În aceasta se şi cuprinde propriu zis, trecerea, transformarea [1]. Prin aceasta însă nu se afirmă cum că toată puterea de biruință e de la noi ci se arată numai izvorul; iar puterea care biruie şi nimiceşte patimile este harul. Cei care se luptă, cu strigăte se aruncă înaintea lui Dumnezeu, plângându-se asupra vrăşmaşilor şi urându-i pe ei, şi Dumnezeu în el şi prin el îi izgoneşte şi-i nimiceşte. Îndrăzniți, zice Domnul, că eu am biruit lumea (Ioan 16,33). Toate le pot întru Hristos cel ce mă întăreşte, mărturiseşte Apostolul (Fil. 4,13).

Omul, până la convertire, e pătimaş pe de-a întregul. După convertire, duhul umplându-se de râvnă devine curat. Iar sufletul şi trupul rămân pătimaşe. Când va începe curățirea şi vindecarea lor; ele se îndărătnicesc şi se ridică pentru a-şi scăpa viața asupra duhului care le izgoneşte. Aceste revolte se fac mai mult prin el sunt însuşite aceste puteri. Însă sunt mişcări îndreptate direct asupra duhului.

Episcopul Teofan, în felul următor, enumeră patimile care se ridică asupra nevoitorului:1) În trup: principiul din care izvoresc - e plăcerea trupului sau odihnirea trupului. Unde este aceasta, acolo este pofta de desfrâu, îmbuibarea pântecului, iubirea de plăceri, lenevia, moleşeala, vagabondarea simțurilor, vorbăria, răspândirea, nestatornicia, libertinaj întru toate, luarea în râs, flecăreala, somnolența, setea de plăceri şi tot felul de lucrări spre a face pe plac trupului în pofte. 2) În suflet: a) în partea cea gânditoare - încrederea numai în mintea sa, împotrivirea în cuvinte, revolta împotriva minții lui Dumnezeu, îndoiala, îngâmfarea, curiozitatea, răspândirea minții, rătăcirea gândurilor. b) În partea poftitoare: încăpățânarea, nesupunerea, iubirea de stăpânire, cruzimea, încrederea în sine, atribuirea tuturor lucrurilor nouă înşine, nemulțumirea, iubirea de avere, lăcomia. c) În partea simțitoare - patimile care zguduie liniştea şi pacea inimii: mânia, invidia, ura, răutatea, osândirea, dorul, întristarea, necazurile, trândăvia, temerile, nădejdile, aşteptările [2].

Toate acestea, în suflet şi în trup. Însă şi duhul cel ce a prins sau mai bine zis prinde viață nu e slobod de atacuri care, cu atât sunt mai primej-

1. Episcopul Teofan, Calea spre mântuire, Ed. 7-a, pag. 267 - 269.
2. Episcopul Teofan; Calea mântuirii, Ed. 7-a, pag. 269.

dioase, cu cât primesc izvoarele vieții şi adesea nu sunt observate, din pricina subțirimii. Şi aici, la fel ca şi în trup şi în suflet, împotriva întregii alcătuiri a vieții celei duhovniceşti dinlăuntru, este un şir întreg de mişcări şi stări potrivnice care o izgonesc şi o întunecă; aşa, adesea, se petrece, în loc de petrecere înlăuntru şi adunării, ieşirea din fire, ieşirea din simțuri; în locul celor trei acte ale

petrecerii înlăuntru: luarea aminte, veghe şi trezvie - răspândirea minții, tulburarea lăuntrică, deşertăciunea, slăbirea, îngăduința, scăparea, libertinaj, obrăznicie, robire, împătimire, rănirea inimii; în locul cunoaşterii lumii celei duhovniceşti - uitarea de Dumnezeu, de moarte, de judecată, de toate cele duhovniceşti.

Fiindcă cel mai de seamă lucru în duh e conştiința, zidită de petrecerea înlăuntru, apoi când cade ea, cade şi lucrarea cea spre viață. De aici se ridică în locul fricii de Dumnezeu şi simțului de dependență de El, neînfricarea; în locul alegerii şi prețuirii celor duhovniceşti - odihna de sine (de ce să te mai sileşti!), în loc să-ți recunoşti păcătoşenia - persistarea în înşelare şi părere, în locul simțurilor de pocăință - nesimțire, împietrirea inimii; în locul credinței în Domnul - îndreptățirea de sine; în locul râvnei - răceala, moleşeala, nici un fel de aprindere şi în locul lăsării în voia Domnului - lucrare de sine [1].

Iată droaiele revoltelor păcatului, care sunt gata în fiecare clipă să stingă viața noastră cea nouă. Omul umblă pe pământul ființei sale ca pe nişte smârcuri, gata în orice clipă să se prăbuşească.

Toate aceste mişcări greşite (înlăuntrul omului) n-ar fi aşa de furioase, dacă n-ar fi ajutate de părinții lor cei din vecinătate - de lume şi de draci.

Lumea este o lume realizată a patimilor, sau patimi care se mişcă în persoane, obiceiuri, lucrări. Atingându-ne de ea cu o parte oarecare nu se poate să nu tulburi şi o rană corespunzătoare în tine, sau o patimă, fiindcă ele se aseamănă şi sunt sub înrâurirea aceloraşi întocmiri. Şi dracii, ca izvoare ale oricărui rău, înconjurând cu droaiele lor de pretutindeni pe oameni, îi îndeamnă spre păcat, lucrând prin trup, mai ales prin simțuri şi acea stihie, în care se află sufletul şi dracii înşişi. De aceea, orice patimă şi orice revoltă a păcatului e în raport cu ei, ca şi cu o cauză. Însă e ceva în cercul păcatului, ce numai dracii ni-l pot influența, la ce nu e în stare firea cu toată stricăciunea ei: aşa gândurile cele de hulă

1. Ibidem, pag. 270 - 271.

- de îndoială, de neeredință, de disprețuire neobişnuită; întunecare, înşelări de tot felul şi, în general, toate ispitele cele ale patimilor, pline de îngâmfare, patima neîmblânzită a desfrâului, ura încăpățânată şi care durează până la moarte şi altele. Afară de aceste lupte nevăzute de la draci, sunt şi năvăliri văzute din partea lor, pipăibile: năluciri de tot felul, care se extind chiar pînă la o stăpânire a lor asupra trupului.

Iată totul ce se ridică asupra omului cel nou, înlăuntru şi în afară [1].

Eu am enumerat pentru D-voastră, chipurile cele mai felurite ale luptei de la patimi şi de la draci care îl ajung pe om.

Acum nu e timpul să vă arăt regulile luptei. D-voastră le veți găsi în cărțile Episcopului Teofan: "Calea spre mântuire", "Războiul nevăzut" şi altele. Însă condiția cea mai de seamă pentru a reuşi în luptă, vă este cunoscută. Aceasta este petrecerea înlăuntru cu rugăciunea către Hristos în inimă, de la care se naşte arderea duhului şi râvna pentru Dumnezeu. Descoperirii acestui adevăr,au fost închinate toate convobirile noastre. Pe scurt am repetat cele spuse acolo, în această convorbire a noastră de pe urmă.

Încă mai pe scurt, ideea principală a convorbirilor noastre, se poate exprima prin cuvintele Fericitului Filotei, egumenul din Sinai:
"De dimineață, cu bărbăție şi cu stăruință; stai la uşa inimii, cu o aducere aminte tare despre Dumnezeu şi cu o neîncetată rugăciune a lui Iisus Hristos în suflet şi prin această pază de gând taie capetele cugetele cele puternice şi ațâțătoare la război" [2]. Deci, iată şi povața mea cea de acum pentru D-voastră: Țineți-vă de ea tare şi Domnul nu vă va părăsi! Mergeți în pace!

SFÂRŞIT

LĂUDAT SĂ FIE CU SLAVĂ MULTĂ DUMNEZEU, ZIDITORUL TUTUROR!

1. Episoopul Teofan, Calea spre mântuire, Ed. 7-a, pag. 272.
2. pag.162 din această carte.